EXPLORANDO UM BELO RITUAL DA ALMA

A MORTE E O MORRER

Tradução: Amadeu Antônio

UMA COLEÇÃO DE UM MOMENTO DE MAGIA COM INDIVÍDUOS DOS INTENSIVOS E INTERLÚDIOS

A IMEDIATEZ DA MORTE

Melinda: É a Melinda. Sim, está bem. Está bem.

Com certeza, vamos conversar. Sobre o que gostarias de falar? Ou sobre o que precisas de falar?

Melinda: Bem, eu... eu creio que preciso de falar sobre a perda do... do amor da minha vida, e sobre como continuar. Quando encontrei o cordão na meditação...

Eu vi, apenas, um momento após outro nos últimos quatro anos, antes da minha querida Kay — ou à medida que ela ficava cada vez mais doente. E ela morreu há muito pouco tempo. E eu apenas... a dor disso, neste momento, ainda é tão imediata.

Não é a dor que estás a tentar curar. Não é a dor. Não é a dor.

Melinda: Não. Bom. É a perda.

Porque tu precisas dessa dor. Precisas dessa dor agora mesmo. Estás apenas no período de luto, e precisas dessa dor. Ela pode ensinar-te. Pode despertar-te. É importante senti-la.

Não tentes curar essa dor ainda. A dor da morte da Kay, nesse sentido. Foi uma cura. Claramente, foi uma cura. A energia dela, embora ainda não esteja desperta, é tão jubilosa. Está tão feliz por estar livre agora.

E quanto àquela questão: "ela não sente a minha falta?". Não, ainda não. Ainda não, nesse sentido. Porque, fora daquele estado, etc., ela está finalmente livre. Finalmente livre. Finalmente livre. O ano da liberdade começou cedo, nesse sentido.

E finalmente livre. Livre da dor. Livre do fardo. Livre da imobilidade. Essa foi a pior parte para ela, certamente que sim. E sugerimos aqui que ela está apenas a flutuar, nesse aspeto.

Consciente de flutuar. Consciente de se mover, mover, mover. E apenas a rir. A rir-se, incrivelmente. E ser capaz de se mover assim, tão livre. E apenas

dar voltas e circular. E apenas apressar essa energia. Ela está absoluta, absolutamente nesse paraíso. Absolutamente.

Chegará um momento em que, de facto, estará tudo bem. Agora é tempo de, de certa forma, assentar e ter as coisas em conta, etc. E sugerimos aqui, então, que ela lidará com as suas próprias energias de compreensão do que se está a passar. Mas, ainda assim, esta é a cura que ela tem estado a procurar. Esta é a cura que todos vós tendes estado a procurar para ela.

E nesse aspeto particular, isso está lá. Esse voar por aí, isso condiz com a tua imagem?

Melinda: Absolutamente. Sim.

Sim. Ok. Porque é isso que ela está a fazer agora mesmo. E há quanto tempo é que ela partiu?

Melinda: Três semanas.

Três semanas. Três semanas. Sim. Muito bem. Então, porque na realidade dela não existe tempo, nesse sentido. É apenas atividade.

Serão provavelmente mais duas semanas. Duas semanas. Isso seriam três, cinco... cinco. Duas semanas. Mais duas semanas do teu tempo, nesse sentido, em que ela irá então pensar: "Ok, isto foi divertido. Agora deixem-me olhar em volta. Deixem-me olhar em volta", etc.

É aí que ela se vai aperceber: "Ei, já não tenho o meu corpo. Não tenho corpo nenhum. Oh meu Deus, estou morta. Oh, céus. Ora vejam só!". E, nesse sentido, será uma realização maravilhosa para ela. De facto, sendo a curiosidade dela o que sempre foi.

E ainda não lhe cairá a ficha, nesse sentido, do "uh-oh". Mas isso virá cerca de duas semanas depois. Portanto, estamos a olhar para cinco, seis, sete semanas no total. No total, mais cinco semanas, nesse sentido. Depois, ela virá visitar-te. Aí vais senti-la. Vais senti-la.

Tu já a sentes, nós compreendemos. Porque tens muito dessa ligação contigo. Mas num período que seriam mais cinco semanas — um total de oito, sensivelmente dois meses, dois ciclos lunares — sugerimos aqui que irás senti-la. E vais senti-la de duas formas: no som e também no cheiro.

Sentirás um cheiro que talvez seja tipo... "ah, está bem", mas será como "este é um cheiro estranho. De onde é que isto vem?". Sentirás esse cheiro e

será um som. Algum tipo de som. Bastante audível; sentimos que outras pessoas também o ouviriam, mas tu ouvi-lo-ás desta forma. E saberás que ela está a fazer contacto. Está a fazer contacto nessa mesma instância.

E sugerimos aqui que ela vai velar por ti. Vai velar por ti durante algum tempo, nesse aspeto particular. E certificar-se de que estás bem. E certificar-se de que estás bem.

Mas haverá um momento — e não são semanas, meses, o que for — haverá um momento em que ela dirá: "está tudo bem se eu continuar agora?". Não que ela já não esteja no estado onde precisa de estar, mas: "está tudo bem se eu seguir em frente, crescer e mudar, etc.? Continuaremos ligados, mas está tudo bem se eu avançar agora?".

E, nesse sentido, tu vais senti-lo. Vais senti-lo como: "sim, ela está pronta e eu estou pronta. Está tudo bem agora". E, nesse sentido, não é que vás perder o contacto. Mas sentirás que: "ok, ela vai e eu estou a crescer. Temos as nossas direções diferentes".

Continuarão ligados, certamente. Isto faz sentido para ti?

Melinda: Sim, faz. E eu quero muito ser capaz de estar ligada mais tarde também.

Eu compreendo que ela precisa de continuar e ser quem ela é. Mas tu queres estar ligada mais tarde. Queres dizer que, quando morreres, queres estar ligada.

Melinda: Bem, e enquanto estou aqui, ela está onde está também.

Sim, é isso que estamos a sugerir. Que, dessa forma, assim que ela chegar a esse ponto, neste período de oito semanas após ter falecido, após ter morrido, sugerimos aqui que sentirás a sua presença e ela estará a velar por ti durante vários meses — talvez até um ano. Talvez doze meses, que é um ano. Talvez até um ano e meio ela esteja ali mesmo.

E depois sentirás esse período de tempo em que ela diz: "está tudo bem se eu seguir em frente?". E então tu dirás que sim; ela seguirá em frente, mas não perderá o contacto contigo. Continuarão em contacto. Ela estará em contacto. Continuarás a sentir essa ligação, mas não será uma ligação de sofrimento. Não será uma ligação de luto.

Será uma ligação muito positiva e de um trabalho conjunto. "Oh, estou a sentir que quero partilhar isto com a Kay" — e vais senti-la a partilhar

contigo. Não de uma forma que possas ir relatar: "ei, foi isto que a Kay disse hoje" — não é um blogue ou algo do género — mas, através desse fim, ela será essa ligação e vós trabalhareis juntas. Chama por ela para te ajudar, absolutamente.

À medida que avanças, que continuas a crescer, embora as vossas direções sejam vossas, elas não estão realmente separadas. Permanecerão ligadas, mesmo que sigam em direções diferentes a velocidades diferentes, etc. E depois, quando chegar a tua hora de saíres daqui, certamente que estarem ligadas não será problema nenhum. Claro que estarão, isso é um dado adquirido nas escolhas que cada uma de vós fez.

Portanto, isso está lá nessa energia particular, mas, dito tudo isto, é importante que ainda assim faças o luto e que te permitas o tempo de luto, o qual, nesse sentido, levará um certo número de meses para a maior parte dele; e depois haverá os pedaços aos quais terás de voltar.

Por isso, precisas desta dor. Não cures esta dor ainda. Sugerimos aqui que se deve trabalhar com ela desta forma particular, mas curar esta dor neste momento não seria produtivo; não seria benéfico para ti. Faz sentido?

Agora vamos falar sobre a dor da perda. O que é que lá está? O que podes dizer sobre isso? Nós sabemos o que lá está, mas o que podes dizer tu? Como é a sensação?

Melinda: A dor da perda que sinto agora mesmo... agora mesmo...

Mesmo que não vás curar essa dor ainda, vamos pelo menos fazer com que seja uma dor falada.

Melinda: É... é como uma dor de perda de uma parte de mim mesma, que não tenho a certeza de quem sou.

É uma dor aguda? É uma dor surda?

Melinda: É uma moinha.

E está a preencher-te ou a esvaziar-te? Sentes-te oca ou sentes-te cheia?

Melinda: Ambas.

Cheia de dor, oca? Cheia de dor, oca de ti mesma?

Melinda: Perdão?

Às vezes oca. E sentes-te às vezes cheia? Cheia de quê?

Melinda: Raiva. Sim.

Cheia de raiva. "Porque é que isto teve de acontecer? Porque é que isto teve de acontecer?".

Melinda: Raiva por eu não ter conseguido fazer com que mudasse. Sim.

É apenas raiva.

Melinda: E querer apenas fugir disso. Sim.

Fugir da raiva?

Melinda: Fugir da dor.

Da dor, sim. Sim. Ok. Muito importante aqui.

Melinda: Às vezes sinto-me oca. Sinto-me tão vazia. Como se uma parte de mim tivesse partido. E sinto-me tão só. Sinto-me incrivelmente só e incrivelmente oca. Não sei quem sou. Não sei para onde vou. Nem sequer sei se quero continuar viva. Bem, acho que quero, mas não tenho a certeza. Estou apenas oca. Estou apenas vazia. É como se não conseguisse sentir nada. Estou apenas oca e vazia. É assim que esta dor se sente. Consumiu-me. Tirou tanto de mim que não sei se alguma vez conseguirei recuperar. Se a vida poderá alguma vez significar algo de novo.

É importante deixares-te afundar no vazio. É importante deixares-te, de tempos a tempos, afundar no vazio disso.

Melinda: O medo é que nunca me consiga extrair. Que me perca nesse vazio. Que escorregue pelo buraco na realidade e nunca mais volte.

Não vai acontecer. A tua mente subconsciente está a cuidar de ti aqui. E a tua mente consciente superior está a zelar por ti, absolutamente.

E, por isso, à medida que te afundas no esquecimento desse vazio, haverá um certo ponto em que eles te vão parar e tu vais "saltar para fora". Vais saltar com o pensamento mais estúpido do mundo, etc. Mas vais saltar.

"Oh meu Deus, esqueci-me de limpar o forno". Aqui estou eu, no meio desta agonia de solidão, desta dor agonizante, a escorregar, a escorregar para o abismo, e de repente estou a pensar no forno ou em algo tonto ou algo totalmente inócuo. E isso vai dar-te um estalo e tirar-te desse estado, e tu vais tratar disso; ou o telefone vai tocar, ou alguém vai ligar, ou "tenho de

ligar a alguém sobre isto ou aquilo". Isso vai fazer-te saltar. Tu não te vais perder.

Há pessoas que se poderiam perder, é verdade, mas essa não és tu — por causa do crescimento, por causa da mudança, por causa da tua relação com o teu eu superior e porque a presença da tua mente subconsciente, sendo consciente de uma mente subconsciente, não o permitirá. Ela vai deixar-te ficar lá o tempo necessário para o que precisas de fazer, para a cura que precisa de ocorrer nesse oco, nesse vazio, nessa energia do "não tenho ideia de para onde vou, nem tenho a certeza se quero continuar viva, quem me dera estar morta". Ela vai apoiar-te e tirar-te disso, naquela fase de "ok, por hoje chega, por agora chega, agora vamos sair disto".

Também é importante para ti experienciares a raiva. A plenitude desta dor quando sinto a raiva, absolutamente. Quando sinto essa perda súbita e absoluta de poder. Sinto a perda de sentido; e posso saber que sou valiosa, mas ainda assim perdi esse sentido de perda de significado. Sinto a perda de esperança; agora, intelectualmente eu sei, mas neste momento sinto a perda de esperança. Sem antecipação, sem expectativa. Estou apenas ali. E essa é a raiva. Sinto o aprisionamento da minha alma. Sinto o esmagamento do meu espírito também nessa raiva. Sinto como se tivesse perdido a minha realidade.

Se fores ver a lista do que compõe a raiva — os sete componentes — vais descobrir que todos eles têm aplicação neste aspeto. Agora, a forma como se expressa nesse aspeto é diferente, certamente. Muitas vezes será através do silêncio. Não deixes... não deixes que esse silêncio te envenene. Permite-te expressar a raiva. A raiva contra Deus, a raiva contra a Deusa, a raiva contra a Kay, a raiva contra ti própria. Deixa que ela se manifeste. Não são todas essas raivas, é uma só raiva, mas tem todas essas saídas.

"Estou zangada e furiosa com Deus e com a Deusa ao mesmo tempo, comigo mesma, com a Kay — por que tiveste de criar isto com que eu tenho de lidar?". Zangada, a raiva contra a própria magia, certamente. "Por que não consegui operá-la melhor? Por que a cura não pôde tomar a forma que eu queria?". No sentido de: "ok, eu percebo que foi uma cura, mas por que não pôde ter tomado a forma que eu queria que tomasse?".

E eu preciso de deixar isso sair — quer o diga em voz alta quando estou sozinha, quer o escreva. Preciso de tirá-lo de mim. Preciso de o tirar. Às vezes virá silencioso, será apenas esta raiva de energia. Às vezes virá ruidoso. Mas

apenas não deixes que se torne silencioso. Não deixes que se torne silencioso.

Mas hoje: "ok, preciso de lidar com isto, sinto-me cheia. Ok, preciso de lidar com esta raiva e dissipá-la. Sinto-me oca. Ok, preciso de me deixar ir nisso". Nesse aspeto, o meu subconsciente impedir-me-á de afundar demasiado. O meu subconsciente vai parar-me. Se eu me perder na minha raiva, ele vai travar-me antes do perigo, nesse sentido particular. Mas eu preciso de ambos. É parte do que preciso de fazer para atravessar este luto, para atravessar esta energia, para encontrar a minha totalidade. Para encontrar a minha totalidade do outro lado.

Ora, não é como se fosse durante 12 ou 14 meses seguidos. Não. Este será um período de tempo dos primeiros meses, talvez 4, 5, o que for, nessa faixa particular. Depois disso, o luto assume uma natureza diferente. Continuarás a lidar com ele neste aspeto particular. Dizem-te que o primeiro ano é o mais difícil, e há uma certa dureza no primeiro ano. E quando chegar novamente a esta altura de agosto, em 2008, também vais descobrir que o segundo ano tem a sua dureza, porque não esperas que seja difícil aí. "Pronto, passei o primeiro ano, agora as coisas vão ser canja". E não são.

Vais encontrar "bolsas". Vais encontrar bolsas de simplesmente mergulhares numa profundidade, como se fosse uma fissura de energia — bum, vais bater no fundo dela, etc., e perguntar-te se fizeste algum progresso. E depois, quando saíres disso algumas horas mais tarde — particularmente se souberes o que aconteceu aqui e fizeres o movimento para sair — percebes: "sim, fiz muito progresso, apenas bati numa fissura. Apenas caí numa fenda, nesse sentido, e caí na profundidade dela, etc. Volto a subir". Mas há durezas no segundo ano que são imensas nesse aspeto.

Mas tu consegues. Depois do segundo ano, nesse sentido, certamente as energias são muito diferentes. Não que não estejas ligada; estás muito ligada. Não que isso não vá estar sempre lá. Ela vive em ti, ela é parte da tua vida. Faz parte de quem te tornaste e isso não vais desfazer. E, nesse sentido, a única forma de desfazer isso seria parares de crescer. Parares de crescer, deixares a tua comunidade, deixares a tua família, os teus amigos, retirares-te totalmente, ires para algum lugar onde ninguém te conheça e vegetares. Aí perdê-la-ias. Aí perderias essa ligação. Mas não vais fazer isso. Não é da tua natureza. Portanto, vais manter a ligação e trabalhar com ela dessa forma.

Ora, dissemos muito aqui. Isto faz sentido?

Melinda: Sim, absolutamente. Obrigada.

Denise: Olá, é a Denise.

Sobre o que falamos?

Denise: Então, ontem para mim, particularmente no segundo jardim, o que aconteceu... a magia que lá estava foi eu permitir-me ir para longe sozinha. E eu definitivamente desfrutei da minha solidão e de estar na natureza. Mas o que descobri foi que, naquele tempo, apenas a caminhar — e eu não entrei na casa, fui logo para os jardins — encontrei, creio eu, uma integração de tudo a convergir para mim.

E penso que começa com o pano de fundo de outubro passado, com a morte da Deb. Quando a Deb morreu em outubro e eu voltei para estar com a minha família — a minha família espiritual, os meus amigos — e os ajudei a passar por aquilo, por muito que houvesse a dor para mim com a perda da Deb, a verdadeira dor era sentir a dor deles por perderem a irmã, a mãe, a tia, a filha.

E foi simplesmente incrível, que eu pudesse sentir essa dor e, por mais profunda que fosse, o que era ainda mais profundo era o amor que eu sentia por eles, e a capacidade de estar ali com cada um deles e ajudá-los a passar por aquilo, de amá-los realmente de uma forma... e eu conheço o amor, como todos nós conhecemos, e já amei antes, e conheço as profundezas do amor, mas isto foi diferente.

Há aqui uma profundidade que me curou, que me fez tornar-me mais. E ser capaz de estar com eles e presenteá-los assim foi simplesmente incrível. E, ao mesmo tempo, mantendo a minha dor em equilíbrio. O que acabou por acontecer é que, ao passar por isso, quando voltei para casa, sentei-me realmente e disse: "Ok, estou tão diferente. Não entendo tudo. Ainda sinto a minha tristeza pela Deb e, ao mesmo tempo, estou tão mudada". Há uma profundidade de alegria e felicidade e simplesmente... não tenho palavras. Simplesmente não tenho palavras para isso.

E, ao princípio, senti-me desconfortável por me sentir tão bem quando há esta dor, tanta tragédia à volta. E ao mesmo tempo deixei que estivesse tudo bem. Está tudo bem eu sentir-me desta maneira. E, com isso, olhei realmente para tudo — não a questionar tudo, mas apenas olhei para a minha vida, e olhei através desta nova Denise que estava a surgir.

E o que penso que tem estado a acontecer é que, através desse período, olhando para tudo e fazendo algumas escolhas diferentes — algumas interiores, algumas exteriores, algumas muito barulhentas, outras muito silenciosas — mas, para fechar o círculo, o que encontrei no jardim ontem, quando estava a caminhar, foi aquele saber com incerteza que tudo ia ficar bem. E mais do que bem. Estou tão entusiasmada com o que aí vem, mesmo não sabendo o que vem. E foi simplesmente incrível.

É fantástico o que a Denise estava a dizer... compreender um amigo, um amigo querido, e essa mesma questão: a morte. A morte trágica, súbita e surpreendente da filha desse amigo — que era também sobrinha e mãe. Como eras amiga de toda a família, de repente alguém, a Deb neste caso, teve uma morte trágica. Uma morte trágica e acidental, nesse aspeto particular.

Lidar com isso por ti e pelos outros... é belo como conseguiste criar um mapa dos níveis aqui — as camadas e camadas de dor. A tua dor e a dor deles; a tua dor e a dor deles, em níveis profundos. E descobrir que, sim, a minha dor está por baixo de todas estas perguntas: "por que é que ela fez isto?", "por que é que ela criou isto?". Tudo isso que, nesta conjuntura, é apenas distração — destroços para evitar sentir a tristeza, a raiva, o medo e a mágoa.

Nessa profundidade, acabas por chegar a este ponto e descobrir: "Uau, a minha dor é esta, mas sentir a dor e experienciar a dor dos outros é ainda mais doloroso". E porque é que supões que é mais doloroso? Chegaste a alguma conclusão sobre isso?

Denise: Não. Eu percebo porque é que a minha dor dói, mas porque é que a dor dos outros — a mágoa e a dor dos outros — é tanto mais difícil de experienciar?

Eu amo-os profundamente, sim... mas há algo mais. Há algo sobre o **controlo**. Ou melhor, sobre o **estar no comando**.

Eu posso estar no controlo da minha dor. Posso estar no comando da minha dor. Posso tomar uma decisão sobre o que quero fazer com a minha dor. Mas não posso tomar uma decisão sobre o que *eles* devem fazer com a dor *deles*. Percebes o que estamos a dizer? Eu não estou no comando da dor deles. Estou no comando da minha própria dor. Não estou no controlo — não no sentido negativo, mas no sentido positivo de estar a cargo. Eu não posso

baixar o volume da dor deles. Não posso curar a dor deles. Posso fazê-lo com a minha.

E, por muito dolorosa que a minha seja — e é —, sentir a dor deles é, sim, uma profundidade de amor, mas antes disso é uma questão de controlo. Uma questão de estar no comando. Uma questão de ser capaz de criar. É uma questão, Denise, de **responsabilidade**. Percebes? Eu não posso responder por eles. Posso encorajá-los, posso ajudá-los, apoiá-los, falar com o seu Eu Superior... posso fazer todo o tipo de coisas, mas não posso fazê-lo *por* eles.

É aqui que entra o ser um "campeão". Eu consigo lidar com a minha dor, por muito penosa que seja; mas quando sinto a dor dos outros, é ainda mais doloroso porque não posso ser responsável por ela. Não posso assumir o comando. Contudo, se eu for um **Campeão da Dor**, onde assumo a minha e depois, com permissão, assumo a dor dos outros, então posso ser responsável. Então posso responder. Então posso assumir o comando. Percebes o que estamos a dizer?

Denise: Sim.

Então isso faz parte. E tens razão: por baixo dessa questão da responsabilidade, se olhares para isto como uma camada nestas energias — aqui está a minha dor, aqui está a dor deles, aqui está o quão doloroso é experienciar a dor deles e aqui está a questão da responsabilidade que posso resolver se for um Campeão da Dor — abaixo disso está a descoberta de uma profundidade de amor.

Um amor que está lá no fundo, onde tu tocaste, descobrindo o quanto podes amar. Estás a atingir o nível do que chamamos de **Amor Sem Limites**. Um amor que não tem fronteiras, que não tem amarras. Não tem esquerda nem direita, não tem fundo nem topo. Apenas é. E é um nível raro, uma profundidade rara.

E entrar nele é doloroso. Entrar nesse nível é doloroso porque a dor é uma emoção real. E tu atravessaste essa camada. Tu sentiste-a. Não recuaste; continuaste a empurrar, a empurrar, a empurrar até romperes a dor — a casca que protege esse amor. E depois sentiste a alegria. Sentiste-te culpada por isso, mas não deixaste que a culpa te impedisse. E esse amor muda-te, não muda? Esse amor é uma energia transcendente; simplesmente muda-te. E tu encontraste-o, sim?

Denise: Sim.

Foi o presente da Deb para ti. Não para o pai dela, ou para o marido, ou para os filhos, mas para ti. Consegues aceitar isso?

Denise: Sim.

E é por isso que, desde há muitos anos, quando encontraste a Deb pela primeira vez, houve uma ligação que era diferente da que tinhas com os outros, não foi?

Denise: Sim, absolutamente.

Onde te tornaste, de certa forma, a campeã dela. Porque ela fazia umas coisas estranhas que não caíam bem à família, não era?

Denise: Pois, exato.

Mas tu sentias algo diferente do que sentiam os outros, até os filhos ou os irmãos dela. Porque vocês as duas tinham uma ligação. E, ao partir, ela dá-te este presente. E, mais importante, tu recebeste-o. Tu recebeste-o, certo?

Denise: Sim.

Então, ontem no jardim... a Melinda estava a dizer: "vai para casa, vai para casa, não sei o que se passa com vocês, gente, ide para casa". Tu foste para o jardim sozinha. Foste e tiveste um momento belíssimo, sim? E voltaste a ligar-te a esse amor. Mas desta vez não teve de ser doloroso. Encontraste outra forma de entrar. Encontraste outro caminho.

E podes usar esse outro caminho para extrair esse amor. Extraí-lo como quem extrai seiva de uma árvore e deixá-lo sair. Deixá-lo sair. Falamos em ser um Campeão da Dor. Leva isto um nível mais fundo — muitos níveis mais fundo: sê uma **Campeã do Amor**. Faz sentido?

Denise: Sim, sim, faz.

Essa é a história que queres contar. Essa é a história que queres contar nas tuas amizades, naqueles em quem tocas — seja qual for o rótulo que lhe dês — naquilo que cries. Que seja uma história de ser uma Campeã do Amor, o que envolve sentir a tua dor e assumi-la; sentir a dor dos outros e assumi-la. Porque é assim que a maioria das pessoas lá chega, em última análise. Mas tu podes chegar lá de outras formas: assumir o amor e o amor dos outros, em vez de o dissipar, curando-o, elevando-o e libertando-o. Mais poderoso, mais real, mais acessível. Faz sentido?

Denise: Absolutamente. O jardim falou comigo ontem. Mostrou-me um pouco mais de quem eu sou.

O VÉU DA EMOÇÃO E A TRANSIÇÃO DE DOUG

Lorna: Olá, é a Lorna.

Ah, oh certo, a Lorna, de facto.

Lorna: Eu queria falar contigo sobre... bem, sobre o que se está a passar connosco a curto e longo prazo. E por longo prazo quero dizer que eu e o Doug falámos um pouco sobre quando ele fizer a transição... e, sabes, com a minha sensibilidade no lobo temporal, eu vou encontrá-lo. Eu disse-lhe que ele não ia escapar de mim assim tão facilmente.

Então... eu esperava que pudesses falar um pouco connosco sobre como isso funcionaria em termos de ter uma parceria entre duas pessoas em que uma é física e a outra não. E, claro, as questões a curto prazo... bem, é uma espécie de tempestade emocional, de certa forma... com coisas físicas a acontecer que não são boas... e o Doug a ter muito mais dor e... sabes, eu estou a tentar processar as minhas coisas conforme tenho oportunidade e manter-me equilibrada... e, ao mesmo tempo, às vezes sinto que estou presa numa teia de aranha emocional. Parece que há todo o tipo de emoções variadas. Eu sei que tive...

O que estás a fazer com essa teia de aranha? O que estás a fazer com todas essas emoções que surgem no imediato, neste tempo de preparação para a transição dele?

Lorna: Bem, estou... estou a tentar sentir e libertar... pelo menos algumas delas... mas, sabes, no dia-a-dia... eu não sei... talvez não reserve tempo suficiente para lidar com todas. Houve muita cura que eu fiz, eu sei que o Doug também trabalhou muito do lado dele... mas curar muita dor da minha infância, e as perdas e feridas e coisas que acontecem na vida...

E, entre mim e o Doug, até houve coisas de vidas passadas que surgiram e que eu resolvi e tentei curar. O que quer que reste aí dessa emoção residual... às vezes quando isto surge, eu lembro-me de dizer: "bem, de quem é esta voz?". Sabes, que aspeto meu... percebes o que quero dizer? Quem é esta voz na minha cabeça a falar sobre isto e a sentir estas coisas? E tem ajudado, por vezes, identificar se é a criança ou a adolescente ou a adulta em mim que perdeu amores... ou se é o momento atual, porque eu estou furiosa

com este cancro. Sim... portanto, apenas a tentar manter o equilíbrio e trabalhar com isto.

O que sugerimos aqui, Lorna, é que certamente há muita análise a decorrer. Estás a trabalhar com vidas passadas, a limpar feridas de há anos e anos, a limpar isto e aquilo... Não estamos a sugerir que haja algo de errado com isso. Mas, como dizes: "qual é a voz?", "quem está a falar?". É uma análise valiosa. Análise valiosa.

Contudo, o que queremos sugerir é que estás a usar essa análise como uma forma de máscara, um lugar para te esconderes. Em vez de te permitires apenas sentir o que estás a sentir.

Sugerimos que o que será útil para ambos nesta abordagem é que, em vez de tentarem analisar tanto neste momento e fazer toda esta "limpeza" do passado e da infância, te deixes sentir o que estás a sentir. Apenas deixa-te sentir, sem necessariamente "analisares". Deixa-te expressar a raiva que tens — a raiva contra o cancro, a raiva contra a situação, a raiva contra o Doug, a raiva contra o teu Eu Superior. A raiva que existe pelo facto de tudo isto estar a acontecer na tua realidade e na dele.

Não para te fixares nisso, nem para fazeres disso a única coisa que acontece, mas: "Ei, estou zangada com isto e preciso apenas de o dizer". Às vezes ao espelho, às vezes apenas para ti própria. Às vezes preciso de me sentar e dizer: "Doug, estou apenas a sentir-me zangada esta manhã. De repente a raiva apareceu e estou furiosa com este cancro e estou furiosa por ser isto que temos de enfrentar agora".

Neste momento. É o que sinto agora. Não para sempre, nem apenas isso, mas agora é o que sinto. E preciso apenas de o dizer: "Estou lixada, estou furiosa". E pôr isso cá fora.

E depois, não é a única sensação que está a ocorrer. Há também uma tristeza tremenda. "Sinto-me triste. Estou muito triste por ires passar para um nível diferente e por eu não te ter aqui todos os dias. Por não poder falar contigo todos os dias, esticar o braço e tocar-te como tenho feito. Por não poder virar-me para ti e perguntar isto ou aquilo".

Tudo isto te deixa zangada, mas também te deixa triste. E precisas apenas de dizer: "E estou triste. E também estou com medo". E também sentes que não queres que ele passe por esta dor. Por um lado, queres que ele apresse essa transição — "raios partam isto" — porque não o queres ver

com esta dor. Por outro lado, não queres que ele parta de todo. Claro, queres que ele fique subitamente curado por milagre e que toda a dor desapareça.

E estás a sentir-te triste, e com medo, e zangada. E precisas apenas de o dizer. Às vezes para ti própria quando estás sozinha, às vezes sentada ao espelho a falar com essa mulher e a deixá-la saber o que se passa. E às vezes precisas de falar com o Doug sobre isso. Vocês têm esse tipo de ligação, esse tipo de relação onde podes dizer: "Olha, agora mesmo estou mesmo zangada contigo por teres criado e permitido esta realidade". Obviamente não a causaste, mas permitiste-a. "E eu compreendo... e daqui a 20 minutos já não estarei zangada, mas agora estou. E preciso apenas de o dizer. Não espero que resolvas. Não espero que faças nada para aliviar. Preciso apenas que ouças que estou zangada, que estou triste".

E, neste momento, sentes um sentimento incrível de amor por ele. "Eu amo-te tanto... e só quero abraçar-te e fazer com que tudo fique bem. Só quero chorar agora". E, portanto, vais chorar agora com ele. Deixa-o ver-te chorar.

Sim, é uma teia de emoções, sem dúvida. Mas se tentares analisá-la e encaixá-la toda em pacotinhos arrumados aqui e ali, nesta conjuntura... haverá muito tempo para fazer isso depois. Mas agora, precisas apenas de te deixar sentir sem tentar categorizar, sem rotular, sem tentar que tudo seja lógico.

A análise, embora tenha valor, também pode ser um detrimento neste sentido. Pode ser um lugar onde te escondes. E, dessa forma, precisas de parar de te esconder e deixar-te sentir estas coisas. E o mesmo com o Doug: deixa-o falar sobre isso, obviamente. Sem analisar tanto. Apenas deixem-se sentir.

Testemunhar a Transição: Um Ato de Honra

Falaste na palavra "honra". Uma honra fazer parte disto. Testemunhar a jornada de alguém... há muito poder nisso. É mais do que ser uma testemunha, és uma participante.

Vês o processo de morrer como um ritual da alma. Uma intimidade que se tem com a própria alma quando ela vem recolher-te para te levar a outro nível. Quando conseguimos dar um passo atrás e ver que esta é uma transição importante na vida... tal como quando uma criança vai para a escola

pela primeira vez, ou quando se licencia, ou quando se torna pai ou mãe. Estas "passagens" são celebradas.

Depois vem esta passagem incrivelmente importante chamada morte. Mas, devido à energia do consenso social e à perda da verdadeira espiritualidade, a morte é vista como algo trágico e horrível. E, tristemente, muitas pessoas morrem de forma trágica. Não estamos a sugerir que toda a morte é maravilhosa — claramente não, pela forma como as pessoas a tendem a fazer. Mas pode ser o tempo mais belo e celebratório. Uma celebração da vida.

Parece paradoxal, mas é uma celebração da vida. "Vou passar para dimensões superiores da realidade!". "Não vás! Claro, não quero que me deixes, não quero ficar sozinha". Absolutamente. Mas, por outro lado: isto é um ritual fenomenal. O momento em que a alma se reúne consigo mesma.

E poder testemunhar isso... ninguém testemunha apenas como observador, porque não existe um observador que não seja também participante. Tu és uma participante ativa. E o facto de o Doug te permitir fazer parte disso, de ele se ter aberto e dito "vem e faz parte disto comigo, a este nível de proximidade", é um presente de amor tremendo.

No reino animal, os animais afastam-se para morrer sozinhos. Fazem-no instintivamente porque é uma transição sagrada. Os seres humanos têm a oportunidade de o fazer conscientemente. Alguns ainda se isolam, fecham toda a gente do lado de fora mesmo estando num hospital. Mas aqui está o Doug a dizer: "Vem, Lorna, faz parte desta transição comigo. Sê testemunha e participante".

Sim, vai ser doloroso. Vai ser excruciantemente doloroso. Mas o teu amor é grande o suficiente — e o amor dele é grande o suficiente — para que possam partilhar isso também. "Vem estar comigo, sê terna, sê íntima, sê vulnerável comigo enquanto eu estou íntimo com esta coisa chamada morte. Observa-me, faz parte de mim e ajuda-me a fazer esta transição".

Que situação de amor tremenda. Ter essa oportunidade não é algo que se procure, mas quando te é dada assim, que coisa absolutamente bela. Que honra ele ter-te convidado para esta parte da jornada dele.

Nem todos os casais fazem isso. Há quem diga: "Agora estou a morrer, por isso, embora estejamos próximos fisicamente, já não estamos ligados emocionalmente". E levam a mente e o coração para a "floresta" para

morrerem sozinhos. Ele não está a fazer isso. Ele está a dizer: "Fica aqui comigo".

Por isso dizemos: põe a análise de lado por agora. Deixa-te sentir. Expressa-o a ti própria e a ele. Ele consegue ouvir-te. "Estou zangada contigo hoje". "Isto magoou-me hoje". "Estou com medo". Ele consegue ouvir isso. Mantém esse portal aberto, porque é isso que vai permitir que, depois de ele morrer, mantenhas a ligação.

Vai doer como o inferno. Mas vai ser um dos maiores presentes de amor que ele te pode dar. E tu vais honrá-lo ao recebê-lo. Vais honrar-te a ti própria ao recebê-lo. Vais permitir-te ser diferente ao receberes isso. Não vais fugir. Não o vais isolar. Vais estar lá.

É um momento de celebração. Alguém que se está a "licenciar". A licenciar-se da expressão física da vida para um sentido de vida muito maior e mais real. Que maravilhosa celebração da vida é o que chamamos morte.

Faz sentido para ti?

Lorna: Totalmente. Muito obrigada.

COMPREENDER A MORTE A UM NÍVEL PROFUNDO

Olá, Sandy.

Sandy: Olá.

Se puderes falar um pouco mais alto, para que os outros também te consigam ouvir. Sobre o que falamos hoje?

Sandy: Eu gostaria de te agradecer por estares comigo, especialmente desde que o Craig morreu, e por trabalhares comigo. Estou eternamente grata, obrigada.

De nada. Peço-te que, por favor, continues a fazer magia.

Sandy: Com certeza.

Com certeza. Como estás?

Sandy: Acho que estou bem.

"Bem"? O que é que isso quer dizer?

Sandy: Sinto a falta do Craig e estou a lutar com a razão pela qual ele morreu, ou por que é que nós criámos isso, ou permitimos isso. Foi algum tipo de... Será que falhámos de alguma forma ou falhámos um com o outro?

Então, talvez estejas a desejar que a morte seja, de alguma forma, um fracasso?

Sandy: Sim.

Mas, nesse caso, todos falharão no fim, não é verdade?

Sandy: Mas nós tínhamos um futuro tão grande planeado juntos. E acho que talvez esteja a usar a minha metafísica para fazer chantagem...

Vamos falar um pouco sobre isso. Mas sim, por que é que permitiram isso, nesse sentido? Tu não causaste a morte. Nenhum de vós a causou no sentido de "vamos fazer isto". Mas, certamente, ambos a permitiram. Ele de forma muito direta, permitindo-a muito perto de si; tu permitindo-a a uma certa distância. Mas ambos a permitiram.

Sandy: E eu não entendo, ou estou a lutar com isso, porque tínhamos um futuro tão glorioso planeado.

Compreende uma coisa: mais uma vez, o conceito básico — o futuro cria o presente e projeta-o sobre o pano de fundo do passado. Algo que já dissemos tantas vezes e que tu pensas "ah, sim, sim, eu sei". Mas é importante esperar. Vamos fazer uma pausa aqui, um interlúdio. Vamos parar, refletir e saborear isto um pouco.

O futuro cria o presente contra o pano de fundo do passado. É assim que a realidade funciona. É assim que a realidade funciona. Sempre funcionou assim. Sempre funcionou assim. O poder vem de estarmos conscientes disso.

Mas repara, mesmo as pessoas que não têm consciência nenhuma disso, o futuro delas cria o presente e projeta-o sobre o pano de fundo do passado. Elas não têm ideia consciente de que é isso que está a acontecer, mas é exatamente o que acontece. E acontece de forma muito consciente, mesmo que finjam ignorância. Elas ainda não se tornaram iluminadas, não viram a luz dessa verdade, dessa realização.

Mas o futuro cria o presente, projetando-o sobre o pano de fundo do passado. Sempre foi assim. Sempre. Mesmo quando as pessoas olham para trás, para o seu passado, e dizem: "Bem, vês, porque isto me aconteceu quando era criança, eu sou assim". "Porque isto me aconteceu quando era

criança, tive aquela situação horrível e, por isso, para compensar, fiz isto". Ou: "Tive aquela oportunidade maravilhosa. Nasci nesta situação, nestes tempos, e por isso tive uma grande oportunidade de aprender tudo isto e fui privilegiada desta maneira".

Dizem: "É por causa disso que eu sou assim". Não é verdade.

Não é verdade. É por causa de **onde eu vou**. Porque eu estava destinada a ser esta curadora, este médico, este advogado, este chefe índio, este ladrão ou mendigo, o que quer que se diga agora. É por isso que tenho o passado que tenho. O futuro cria o presente contra o pano de fundo do passado. Eu permiti aquela angústia porque era para aqui que eu ia. E foi isso que usei para chegar aqui. Eu permiti aquela vantagem porque era para aqui que eu ia. E foi isso que me permitiu chegar aqui.

Eu não cheguei aqui por causa daquilo; eu tive aquilo por causa disto. Isto é que causou aquilo. Este futuro criou aquele presente. E aquele futuro é que está a criar este momento presente. E, portanto, para entender... nós sabemos que a visão conceptual e tradicional do consenso é ver a coisa ao contrário. Mas, de forma mais correta, mais honesta, é o futuro a criar o presente.

Desta forma, é sempre importante ter um futuro. É sempre importante ter um "belo futuro". Se não for possível, pelo menos *um* futuro. É fundamental. E sugerimos que é importante ter tanto futuros positivos como negativos, futuros expansivos e futuros restritivos. É importante ter isso. Por outras palavras: é importante estar ciente das possibilidades — das expansivas e das limitadoras. Porque cada uma delas é um guia. Cada uma é o que tempera o presente.

O futuro positivo: "Vamos fazer isto, vamos fazer aquilo... um dia, daqui a um ano...". Essa coisa positiva está lá. Mas também há a possibilidade de que isso corra mal. A possibilidade de algo terrível acontecer. A possibilidade de que não aconteça. Estes são os parâmetros que guiam, os limites que temperam o momento presente.

O medo é algo terrível por causa de toda a constrição que pode causar, mas também é algo belo porque não conseguirias sobreviver sem ele. Precisas do medo para te avisar. Precisas do medo para te mostrar os limites, as falésias de onde poderias cair. "Se eu continuar a fazer isto na minha vida, esta pode ser a consequência, por isso vou parar". O medo é um motivador.

O medo é um guia. O medo acompanha todos os teus fracassos, sim; mas também acompanha todos os teus sucessos.

Dizemos tudo isto porque precisas de ter futuros, pois é isso que cria o presente. As pessoas que não têm futuro — que sentem "não tenho futuro nenhum" — ficam presas. Perdem-se na ansiedade. Ficam presas na paranoia. Ficam presas em prismas psicológicos criados por elas mesmas porque não têm um futuro. E não conseguem crescer nem mudar. Toda a terapia do mundo não consegue "montar o Humpty Dumpty" se não houver um sentido de futuro.

A vida cessa quando não há sentido de futuro. Todos os que trabalham em terapia de forma genuína percebem que não se pode ajudar as pessoas se elas não tiverem esse sentido. Mas assim que o têm, assim que veem a luz ao fundo do túnel, então podem mudar. Podem crescer. Podem superar qualquer coisa.

Portanto, o futuro é essencial. Essencial para o momento presente. Tu e o Craig tinham este futuro belo. Fantástico. Isso é maravilhoso. Tu precisavas desse futuro para estares no presente com a alegria e o deslumbramento que tinhas.

E, no meio das maleitas que ele sofria, sem um sentido de futuro, quão miserável teria sido para ele? Quão miserável teria sido para ti? Mas porque tinham este futuro positivo, este futuro brilhante, todos esses planos e ideias, esse futuro permitiu que o presente fosse belo e maravilhoso. Apesar da saúde dele, esse futuro deu-vos a alegria e o amor que sentiram no momento. Não estavas num lugar de sentir "bem, agora sou infeliz, mas um dia voltarei a sentir amor, um dia seremos felizes juntos de novo, mas agora não estou contente por ele estar aqui". Não; vocês tinham algo belo *agora* porque tinham esses futuros brilhantes traçados.

Então, "por que permitimos esta realidade?". Tínhamos todos esses futuros brilhantes... como se, caso não os tivéssemos, fizesse sentido que ele morresse. Mas como os tínhamos, parece não fazer sentido.

O que sugerimos, e é importante perceber, é que **faz sentido**. Porque mesmo tendo ele permitido a sua própria morte, abandonando o corpo, tivemos aqueles futuros brilhantes que deram vida, alegria e amor ao nosso momento presente. Isto, antes de mais, faz sentido para ti?

Sandy: Sim.

Para perceberes esse ponto, ok. Não é realmente um paradoxo nem uma contradição termos tido esse belo futuro. Admitamos que, sem esse futuro belo, se tivéssemos visto apenas um futuro abismal, a realidade teria sido a mesma, mas teria sido uma experiência totalmente diferente — pesadelesca e devastadora, em vez da experiência bela que foi.

A morte é o curador definitivo. É o curador físico definitivo. E o que se passou com o Craig foi que ele percebeu: "Não posso ser, não serei este fardo". Era a coisa que ele detestava. Detestava ser um fardo. Detestava ser — não "dependente", não é a palavra certa — mas ser "carente". Entendes isso sobre ele?

Sandy: Entendo, sim.

Sim. Ele detestava ser um fardo. Detestava ser carente. Detestava "tirar" de algo ou de alguém. Entendes esta expressão? "Tirar"?

Sandy: Entendo.

Ele não queria diminuir ninguém. E quando estava zangado ou perturbado, mesmo que o expressasse, nunca parava aí. Acrescentava sempre algo. "Estou zangado com aquela pessoa, blá blá blá... mas ela é uma boa pessoa, está a tentar", ou algo do género. Nunca era a mesma frase, mas sempre que ele "tirava" (ao expressar algo negativo ou dececionante), ele sempre, antes de acabar, "punha algo de volta", dava algo de volta. E às vezes era frustrante, porque ele era tão positivo. Entendes isso?

Sandy: Sim, entendo.

Porque, vê, na infância dele, ele viu o dano que o "tirar" das pessoas causava. Viu o dano que os adultos à volta dele faziam quando tiravam das pessoas e nunca davam nada em troca. E ele decidiu muito cedo: "Nunca farei isso. Nunca vou apenas tirar. Vou sempre dar".

E grande parte da vida dele como adulto foi sobre dar e não tirar, não diminuir; acrescentar algo a alguém, por mais pequeno ou insignificante que parecesse. Era quem o Craig era. Era a sua natureza. Fazia parte da sua graça. Faz sentido?

Sandy: Sim, faz.

E ele percebeu, a certa altura: "Estou agora a atravessar um certo limiar com a minha imobilidade, com a minha doença". Ele trabalhou para a curar e, de muitas formas, curou-a, embora não da forma que queria. Não a "curou"

(no sentido médico), mas sanou-a. Ele passou a compreender-se, a apreciar-se, a ser mais ele próprio mesmo com a maleita presente.

Mas atingiu um ponto, um limiar. Percebeu: "Estou agora a chegar a um ponto onde vou diminuir. Vou estar a diminuir a Sandy. Vou estar a diminuir as pessoas na minha vida. Não farei isso. Não lhe farei isso a ela".

"Não vou deixar que esse seja o meu legado de amor. Quero ser livre. Quero dar."

E então, ele desistiu do corpo. Muito depressa. Muito subitamente. Pumba. Hospital? Sim, já lá tinha estado. Mas desta vez, bum. Choque. Surpresa. Não era suposto acontecer. Mas: "Estava a chegar a um ponto onde, daqui para a frente, estaria a diminuir-te. A diminuir os outros. A diminuir-me a mim mesmo. É hora de partir".

Hora de abraçar a alma. Hora de voltar a casa. E ele soltou-se. E muito facilmente — quase demasiado facilmente — partiu. Ele não ia prolongar a situação, percebes? Ele tinha a maleita em si, mas não a ia arrastar. "Basta". E puf. Partiu.

Ele está bem. Está absolutamente bem. Está ainda, de certa forma, a redescobrir, a recriar e a restaurar o que perdeu. A mobilidade. A alegria. A restaurar-se a si próprio. Mas ele está muito consciente de ti. Muito consciente. Muito ligado a ti.

Tu sentes a presença dele e, pelo que vemos, entre as 19h00 e as 21h00, há algo que te invade. Não sempre. Não todos os dias. Mas de vez em quando sentes um silêncio estranho, "místico". Entendes isso?

Sandy: Sim, entendo.

Consegues relacionar-te com isso?

Sandy: Sim.

É ele. É ele. Por volta das sete da tarde, porque havia sempre algo especial para vocês os dois nessa faixa horária, das sete às nove. O dia estava feito, ainda não era bem noite... era um tempo em que sentimos que vocês os dois se juntavam. É nessa altura que ele vem — e como dizes, não é todos os dias na tua realidade, porque o tempo para ti e para ele agora são coisas muito diferentes — mas ele vem nessa altura só para estar lá. E tu sentes como um silêncio "estranho". Não é mau, nem assustador, mas um silêncio profundo. É quando ele está lá e tu podes falar com ele.

"Olá". E fala com ele. Ele ainda se está a encontrar.

Ele ainda se está a recompor, mas também está muito entusiasmado por estar livre; e continua em contacto contigo para poder ser livre e poder dar de novo — dar de novo, acrescentar, embelezar. E tu vais descobrir — e esta será uma parte difícil — que ele vai embelezar a tua vida.

Como é que isso pode ser possível? Ele não está aqui, mas está aqui; e ele estará a embelezar a tua vida. Será importante, com o tempo — ainda não, pois ainda tens algumas coisas por passar —, mas, com o tempo, será importante honrá-lo permitindo que a tua vida seja embelezada. Permitindo-te ser mais feliz, mais feliz do que alguma vez foste; mais feliz do que alguma vez foste quando ele estava encarnado.

"Como posso permitir isso?". Porque é isso que honrá-lo exigiria. Mas, antes de mais, isto faz sentido?

Primeiro, tens algumas coisas com que ainda precisas de trabalhar. E, Sandy, há ainda uma camada de raiva com a qual não lidaste. Já lidaste com a tua raiva?

Sandy: Não, não sinto raiva nenhuma. Não sinto raiva em relação ao Craig.

Com certeza. Sim, sentes. Está lá no fundo. Nós sabemos que é difícil, porque o amas de forma absoluta, és uma metafísica, compreendes os conceitos e tudo isso; e nós não retiramos valor a nada disso. Mas, por baixo, lá no fundo, há uma camada de raiva. Não é monumental, não é avassaladora, mas existe.

Como dizemos, ele encontrou a liberdade e está feliz, e tu estás feliz por ele; mas também sentes a falta dele. Sentes a falta dele. Sentes a falta da sua presença física. Sentes a falta de ouvir a sua voz em voz alta. Sentes a falta de o ver ali, na cadeira. Sentes a falta dele e há raiva quanto a isso.

"Eu compreendo, e estou a compreender melhor por que partiste, mas estou zangada por ter sido deixada para trás. Estou zangada por estar aqui sozinha. Estou zangada por ter de passar por isto por minha conta". Não é uma raiva avassaladora, não estás furiosa, mas tens raiva. "E deixaste tanto para eu resolver sozinha — as minhas próprias coisas e as coisas da vida... sim, fico cansada disso, é tedioso". Tu tens consciência disso.

Mas tu dizes: "Não, não tenho raiva absolutamente nenhuma". Nós ouvimos-te, compreendemos-te, e não estamos a dizer para ires atrás dela agora. Mas dizemos: tem consciência de que essa raiva está lá. Sugerimos que precisas de deixar essa raiva sair quando estiveres pronta. Apenas sabe: "Quando estiver pronta, chegarei lá".

E haverá um dia, talvez, em que todas estas coisas pareçam de alguma forma sufocantes. Nesse dia, será a minha raiva a tentar apanhar-te? "Olá Sandy, estamos aqui a puxar por ti, a picar-te através disto, porque estou a reprimir essa raiva e ela está a vir contra mim em forma de frustração, ou da burocracia da vida, ou o que quer que seja".

Poderia ser a minha raiva? Talvez se eu fizesse uma meditação para falar com o Craig e expressar a minha raiva? Talvez numa daquelas noites, entre as sete e as nove, quando sinto aquele silêncio místico, se eu apenas dissesse: "Sabes, tenho de te dizer que estou zangada. Estou lixada por me teres deixado com toda esta porcaria para tratar e por não estares aqui para falar comigo".

"Eu consigo ouvir a tua voz, sei que estás aí, sei que estás a observar, sei que és parte de mim e agradeço isso; mas também estou zangada por não estares aqui. Dececionada por não estares aqui. Frustrada por não estares aqui. E estou zangada por não estares aqui e preciso apenas de o dizer".

Preciso apenas de assumir isso, de reconhecer e admitir, e de libertar. Libertar. Porque, caso contrário, se te agarrares ao "não sinto raiva nenhuma", ela continuará lá e virá contra ti, baralhando as coisas e dando-te outros motivos para estares zangada — outras situações para te irritarem. E depois, tornar-se-á culpa. Tornar-se-á culpa nesse sentido: "Sinto-me culpada por viver a minha vida. Sinto-me culpada por seguir em frente. Sinto-me culpada por ter um futuro belo que sou eu e que inclui outras pessoas". Sinto-me culpada porque não lidei com a raiva.

Portanto, mais uma vez: não é para agora, e está tudo bem. Não tens de forçar. Mas fica ciente de que, com o tempo, será importante mergulhares nisso. Não te levará muito tempo, Sandy; não serão semanas. Talvez uma, duas ou três vezes para deitares tudo cá fora, dares o assunto por encerrado e ultrapassares essa fase da raiva.

As etapas do luto existem para todos. Todos sentem a raiva, a culpa, a negociação, a recriminação... todas estas coisas em diferentes graus e

expressões. Mas todas as etapas do luto estão sempre lá e é importante percorrê-las. Há esta bolsa aqui em baixo, esta camada a que precisarás de chegar. Quando o fizeres, quando for totalmente libertada, haverá um nível de compreensão: "Por muito errado que tenha sido, também foi o correto".

Por muito errado que seja o facto de ele ter partido, também é o correto. É o que ele queria. É a liberdade dele. E eu amo e permito, no meu amor, a liberdade dele. "Por que é que eu permiti? Por que é que eu o criei?". Parte da razão, na tua realidade, é para mostrares a ti própria a profundidade e a amplitude do teu amor.

Eu sei o que é amar — dar e responder com respeito (a definição básica de amor de que começámos a falar há tanto tempo). E sei o que é regozijar-me com a presença de alguém e apreciar o seu valor (a segunda definição que oferecemos à medida que a experiência de amor cresce). E tu também sabes o que é experienciar a bondade, a verdade e a beleza. E grande parte do teu amor na relação com o Craig foi sobre isso.

A quarta expressão do amor, muitas vezes a mais difícil, é permitir a liberdade. "Eu não gosto disto, mas isto faz-te feliz. Isto torna-te mais. Isto dá-te liberdade. E, embora eu talvez não goste, eu permito. Eu permito essa liberdade".

Isto aconteceu há muitos anos, décadas, quando a Penny e o Michael se juntaram pela primeira vez. Muita gente suspeitava de todo o tipo de infidelidades nos bastidores, nada do qual aconteceu. Na verdade, trabalhámos com eles: "Ei, malta, é isto que se passa convosco, é melhor assumirem e lidarem com isso". Passámos horas a tratar disso. As pessoas ficaram preocupadas com o "pobre canal" (médium) — tão magoado, isto e aquilo. E, claro, ele teve sentimentos de raiva, sentimentos de culpa e de luto. Mas ele também tinha a sensação de ver aquela mulher, que ele amava, totalmente feliz. Foi difícil, não foi um processo fácil, mas foi aquele sentido de permitir a liberdade. Foi assim que puderam continuar a ter, de uma forma diferente, uma relação muito amorosa e uma ligação de almas gémeas. Ao longo de tudo isso, aquele sentido de liberdade manteve-se.

Dessa forma, entendes a qualidade do teu amor: dar, responder, respeitar, regozijar e experienciar... mas também libertar. Libertar, mesmo que eu não goste. "Mesmo que eu não goste do que estás a fazer, dou-te o espaço, a oportunidade e o amor para o fazeres".

Portanto, eu vou criar um futuro de "tu és aquele que eu amo, tu és aquele com quem quero estar", e estou a aprender sobre o amor. Sei muito sobre o amor, mas preciso de aprender mais sobre o futuro para onde vou, para entrar em contacto com a parte mais difícil de amar.

É o mais difícil. É muito mais fácil dar, responder e respeitar. Muito mais fácil regozijar-se. Mais difícil experienciar a bondade, a verdade e a beleza. Mas a parte mais difícil de todas é permitir a liberdade. Permitir que partas. Permitir que me deixes, porque eu te amo.

E tu, Craig, vais dar-me essa oportunidade. Não sei quando, mas algures no futuro. Portanto, há algo em ti... há todo o tipo de razões para eu te amar, mas há algo para além de toda a razão. Algo que não consigo definir, nem explicar. Algo que não tem razão nenhuma, ou assim parece. Um futuro onde vou experienciar o amor de te deixar partir.

"Eu amo-te, tu amas-me, é por isso que estamos juntos". Não apenas por isso, mas faz parte. Então, eu permiti porque o amo. Não: "não podes ir, tens de ficar prisioneiro nesse corpo para ficares comigo". Eu amo-te. Eu estarei aqui. Eu serei aquela que sofre com a tua partida. Eu serei aquela que lida com isso.

É por isso que permitiste. Faz sentido?

Sandy: Sim, faz.

Então trabalha com isso. Tem consciência das etapas do luto. Deixa-te passar por elas. Certifica-te: "Já fiz isto? Já fiz aquilo?". E percebe que elas vêm em ondas. Leva um ano, um ano e meio, dois anos... acabarás com todo o luto, certamente. Mas, de vez em quando, surgirá de novo: uma onda de culpa, uma onda de raiva, uma onda de negociação ("e se apenas..."), uma onda de desorientação ("para onde vou, o que estou a fazer?"). E depois, uma onda de clareza.

Passas pelo luto e isso leva vários meses. Há quanto tempo foi?

Sandy: Ele morreu a 1 de novembro.

1 de novembro. Então: dezembro, janeiro, fevereiro, março. Ok, quatro meses. Olha para o primeiro ano: provavelmente mais uns quatro, cinco ou seis. Mais três meses e terás passado a fundação, a onda básica do luto. E depois: "Já não estou em luto", o que te vai fazer sentir culpada. "Devia estar... devia estar pelo menos um ano, caramba!".

E daqui a três meses, por volta dos sete meses, estarás fora disso. Aí sentirás alguma culpa, tipo "não devia estar bem", mas estás, e é apropriado.

Depois disso, o primeiro aniversário será duro. Será duro. E, no segundo ano, haverá alturas ainda mais duras. Porque todos te dizem que o primeiro ano é o pior — e é. E tu esperas que o segundo ano seja melhor, mas não é necessariamente melhor. Então, isso parece ainda mais desorientador. Mas tu avanças.

Nesse período, haverá ondas. De repente sentirei o luto de novo. De repente terei um jorro de desorientação ou de culpa. Particularmente quando começares a honrar mais e a tornar-te mais feliz, e a permitir que ele te dê algo de uma forma em que descobres felicidade nisto ou naquilo, mais do que experienciaram juntos.

Não tanto felicidade no sentido de "encontrei alguém", mas: "fazer isto na minha vida está a fazer-me mais feliz do que quando fazia isto enquanto estávamos juntos". E agora vais sentir uma pontada, ou mais do que isso, de culpa. "Será que está mesmo tudo bem?". Não é que estivéssemos a fazer aquilo juntos; eu fazia-o sozinha e era muito feliz, mas agora faço-o sozinha e sou mais feliz do que alguma vez fui.

Uma pontada ou um surto de culpa... e apenas compreende-o. Vê que não: isto é honrar a nossa relação. Isto é honrar o nosso amor. Isto é permitir que a presença do Craig signifique algo na minha vida, porque estou a responder ao que ele me dá. Estou a responder ao desejo e à graça dele de acrescentar, e não de diminuir.

Portanto, o facto de isto estar melhor do que nunca é uma forma de o honrar como parte da minha vida. E poderá haver um tempo em que te abras a uma relação amorosa, o que igualmente trará culpa. Oh não, isso poderá trazer culpa! Mas entende-o como uma expressão dessa honra. Faz sentido para ti?

Sandy: Sim, faz.

Então, trabalha com isso.

Sandy: Obrigada.

E estaremos lá, como dizes; estaremos lá para te ajudar.

Sandy: Obrigada.

O ENCONTRO NA LUZ E O MEDO DA MORTE

Jim, olá.

Jim: Olá. É o Jim.

Com certeza, Jim. Sobre o que podemos falar?

Jim: Uma das coisas que recordo, é que quando o meu pai estava a morrer e, recentemente, quando a minha tia estava a morrer, eu falei com ambos sobre o facto de estarmos ali mesmo, do outro lado. Todos os que amamos estarão ali mesmo a puxar por nós. E eu acredito nisso para além do tempo e do espaço. Não sei se lhes deu conforto ou não; a mim, deu-me. É a minha crença.

Mas há alturas em que às vezes duvido de mim próprio. Alturas em que parece apenas a escuridão da morte e pronto, acabou. Mas eu sei que isso não é verdade e não percebo por que é que faço isso, por que é que "brinco" com isso... um pouco de medo, suponho. Gostaria de uma pequena perspetiva sobre isso. E tenho outra...

Perspetiva sobre o quê?

Jim: Está tudo bem dizer a alguém que está a morrer que eu estarei lá do outro lado para os agarrar?

Absolutamente. Absolutamente — se o disseres a sério.

Jim: Eu digo-o mesmo a sério.

Então, nesse sentido, se eles estão a morrer e estamos a falar sobre isso — o que é belo e é um abrir-se a isso — e dizes "olha, estou aqui para ti; estarei lá para ti do outro lado", sugerimos que, assim que ouvires que eles morreram, vai para uma meditação. Vai para lá e ajuda-os a estar do outro lado da luz, nesse aspeto particular.

Vou para a meditação, chego ao limite do meu "lugar seguro", e depois preciso de dar um passo para além da minha segurança. Tirar um momento para sentir realmente o que isso significa: "Vou agora entrar noutros reinos onde vão as pessoas mortas. Vou atravessar esta linha e vou fazer o meu caminho para o outro lado daquela luz".

E eu dou o passo, vou, e encontro-me lá. Há um tubo de luz, um túnel de luz — imagina-o como quiseres — e olhas para dentro, olhas para dentro... e então vês a pessoa. Estendes a mão: "Olá, anda lá, está tudo bem". E puxas a pessoa.

Mas ela morreu ontem? Não importa. O tempo não é um problema. O tempo só é um problema para ti, não para eles. Portanto, podes estar lá e puxá-los, e estar lá para os cumprimentar quando eles atravessarem. E depois: "Agora vou voltar, obrigado. Não pertenço ao vosso mundo, só parei aqui um momento para te ajudar a entrar. Agora tenho de voltar para o meu mundo". E não atravesses o túnel! Apenas caminha à volta. Recua. Dá um passo atrás. Obrigado.

Absolutamente. Mas tens de o dizer a sério. Se lhes dizes que vais lá estar, cumpre.

Quanto ao medo da morte: compreende que tens vidas passadas... e no paradigma que vê o morrer como algo que, antes de mais, é considerado um erro. A maioria vê o morrer como um erro, algo que fizeste mal. Algo que fizeste mal na sociedade, não apenas entre metafísicos. Sentes que, de alguma forma, se fores uma pessoa espiritual, não morrerás, ou esperarás até seres tão velho que... etc.

E mesmo assim, há aquele medo: "Eu sei que há uma vida depois, mas e se não houver? E se as luzes se apagarem, como desligar um candeeiro?". Há tantas vidas passadas com isso. E tanto por entender sobre o belo ritual da morte, que chega muito tarde na vida para muitos, mas também chega cedo. E não é menos belo por isso. Não tem de ser menos belo, exceto pelo facto de haver tanta crença sobre quão horrível é, quão terrível é, quão trágico é para a pessoa que morre.

Não; é trágico para a pessoa que fica viva. E, da mesma forma, como se a morte fosse de alguma forma um fracasso. Um fracasso, uma tragédia... "fulano morreu".

Para mim, é uma tragédia porque vou sentir a falta deles e quero-os aqui; mas eles e a alma deles realizaram aqui um ritual que eu não compreendo. Não compreendo por que...

eu não compreendo bem... não é teu, não é o teu ritual. Não é importante que compreendas. "Ah, mas eu preciso de compreender!". Não, és apenas curioso, ou o que quer que seja. Mas o ponto é que, nesse sentido

particular, existe tanta crença em torno disso que, certamente, o medo vai surgir. Ele está lá. E tu apenas pensas: "Ah, sim, lá veio isto outra vez".

Mas do que é que eu me lembro? Esses momentos específicos podem ser uma pista, Jim, de que é tempo de parares e lembrares o que é a morte: um ritual entre a pessoa e a sua alma. É um momento na vida em que são saudados pela alma, onde a pessoa e a alma estão juntas, conscientes. Que experiência incrível! A alma diz: "Eu sou o que resta. Vim tirar-te deste corpo, elevar-te. Vim para deixar este corpo".

Ainda assim, é um ritual belo. E quando esses medos surgem, eu paro e lembro-me: reforço o que é real para mim e o que é, de facto, a realidade para além deste constrangimento de tempo e espaço. É tão belo. Obrigado. Foi uma honra estar ali. É um verdadeiro presente que alguém dá: "Vou deixar-te estar presente quando eu morrer". Isso é de uma vulnerabilidade... é tal a vulnerabilidade dizer: "Vou fazer isto e vou deixar-te estar lá a assistir, a ser testemunha. Vou deixar-te estar lá para me dares a mão, para podermos dizer adeus". Obrigado. Obrigado por esse presente. É belo seres honrado dessa maneira. Muito obrigado.

Aqui estás tu, finalmente. Só para dizer o teu nome... Leonie?

Leonie: Sim, Leonie. É um prazer.

Diverti-me tanto a falar contigo.

Leonie: Levei cinco anos a atrever-me a falar contigo sobre isto.

Cinco anos, com certeza. E o que é que esteve cinco anos a ser preparado?

Leonie: O meu marido morreu há cinco anos. Foi algo tão súbito que estive confusa durante muito tempo. E pergunto-me, desde que fui ao seminário sobre a longevidade, se estava tudo "traçado". Porque ele sempre teve esperança de viver mais do que o pai dele, mas tinha medo de morrer com a mesma idade.

Bem, quanto à primeira parte: se está "traçado"? Está sempre lá. Viver até uma certa idade... não, é o que tu crias. Tu crias a tua própria realidade. E, como falámos, todos têm o que chamamos, à falta de melhor nome, o "guião da morte". Todos têm uma história sobre quando vão morrer e quanto tempo vão viver.

As pessoas nem sempre contam isto a si mesmas; não é algo de que se fale, devido a todas as crenças de que a morte é um fracasso, que é errada, que é horrível e triste. É horrível e triste para os que ficam vivos; não o é para os mortos. Eles estão a divertir-se imenso, na sua maioria.

Mas o ponto aqui é que toda a gente tem uma imagem: "os meus pais viveram até tal idade...". Algumas pessoas têm medo: "não vou viver mais do que os meus pais", ou "vou morrer jovem", ou "vou viver muito mais do que este ou aquele". Mas todos têm algum tipo de guião.

No que toca à longevidade, por exemplo, sugerimos que sejas consciente do teu guião. Tu sabes quando vais morrer. Sabes a que idade — não necessariamente o dia. "Vou viver até aos X anos". E tens uma ideia de como vais partir: "Vou ter uma doença longa e horrível", ou "tenho medo de que aconteça isto ou aquilo". O que é importante, individualmente, é conheceres o teu guião da morte para que tenhas a faculdade de o mudar.

"Não gosto do meu guião. Acho que é cedo demais, ainda tenho muito para fazer", ou "não gosto da forma como acho que vai acontecer". E então, tu mudas a data. E, como dizemos, não a mudes para demasiado longe — "vou viver até aos 300 anos" — tu não acreditas nisso, seria disparatado. Mas se tens um guião que diz que vais morrer aos 72, ok, podes mudá-lo para os 78? E para os 82, consegues aceitar isso? "Sim, consigo". Então mudas. Quando chegares perto dos 70, podes considerar mudar para os 85, talvez 88. Talvez até aos 90 — é um número simpático. Com os avanços da medicina, parece mais razoável. Quando tiveres 80, podes considerar mais 10 anos: vamos para os 95, 98... 99 soa bem. Ok, 100! "Ei, ouvi dizer que alguém viveu até aos 115, vamos tentar esse!".

Mas tem de ser razoável. Está sempre a mover-se, sempre a mudar. Mas, com isso, tu não estás presa ao guião. Não estás presa à história. Às vezes abandonamos a história dependendo das circunstâncias. Não é como se o teu tempo estivesse contado, como se houvesse um número exato de batimentos cardíacos ou de minutos e depois morres. Não funciona assim.

Agora, quanto ao que aconteceu há cinco anos: de repente, ele estava cheio de vida e depois partiu. Não foi planeado no sentido de "eu já sabia isto" ou "era isto que eu queria". O amor entre vocês é um amor eterno. Não terminou com a morte dele; certamente não da tua parte, tu sabes disso, mas também não da parte dele. E é um amor eterno que não vai acabar quando tu

morreres também. Sugerimos que ele está muito presente contigo, muito ao teu redor, muito protegido neste aspeto.

O que aconteceu ali foi a um nível mais profundo do que o nível consciente. Foi uma perceção — e vamos usar esta palavra: "estou a ficar demasiado velho". Não, "estou a ficar demasiado frágil" é a palavra que queremos usar. E usamos "frágil" metaforicamente, não literalmente.

"Estou a ficar demasiado frágil e não sou forte o suficiente para te proteger. Estou a ficar demasiado frágil e não sou forte o suficiente para te amar da maneira que quero, da maneira que mereces ser amada. Tenho medo de não ser capaz de estar lá". E, por isso, a decisão: "Vou para onde possa ser fluido, flexível e forte o suficiente, onde sei que posso proteger-te e amar-te como deves ser amada".

"Bem, estás enganado! Devias ter ficado. Não estavas frágil, não estavas fraco e amavas-me muito bem". Mas foi a escolha dele. Mesmo que na tua mente tenha sido a escolha errada, ela veio do amor. E o teu amor foi grande o suficiente para dizer: "Mesmo estando enganado, não te vou impedir. Liberto-te. Se é isto que achas que tens de fazer, liberto-te. Eu aguento. Eu sobrevivo. Claro que vou sentir-me só, zangada, magoada e confusa... mas eu aguento".

E assim ele tomou a decisão e agiu imediatamente. Deve haver uma tendência particular nele: "Decidi que vou fazer isto... bem, talvez pense nisso durante seis ou oito meses? Não, pumba! Decidir e fazer". Sugerimos também que, num nível profundo, ele sabia que, dali a dois anos, haveria dificuldades coronárias. Queremos dizer um AVC; é o que sentimos. Isso aconteceria dois anos depois. Ou seja, há três anos teria tido um AVC que confirmaria o "estou demasiado frágil, não sou forte o suficiente, não posso proteger-te". Por isso, em vez de esperar para ver, em vez de arriscar, ele tomou a decisão e partiu num momento.

Ele está contigo, está a proteger-te e a amar-te. Na realidade dele, não há passagem de tempo, por isso ele não tem consciência de "cinco anos". Tu é que tens. Tu tens de ser a forte aqui. Tens de ser a forte na vida real: "Não vou partir para chegar lá mais depressa; tenho mais para fazer, tenho mais vida para viver".

E, quando estiveres pronta e o teu Eu Superior ou a tua alma disserem "Ok, vamos desligar a ficha", tu sais daqui. É isso que acontece. O morrer é

sobre isso: a alma, o que resta, vem e tira-te do corpo, deixando o velho veículo para trás. É um processo muito belo, particularmente se estiveres sintonizada com ele. Se fores "aos pontapés e aos gritos", recusando-te a ir, é muito difícil. Morrer já é um processo difícil por si só. E ele fê-lo com elegância. Não foram semanas de luta e ansiedade. Doeu como o inferno, não há dúvida, mas teria doído muito mais se tivesse durado três ou quatro meses — e o que isso te teria sugado a ti.

Porque tu amas com tanta intensidade, com tanto do teu ser... tu amas com uma intensidade que é três metros mais alta que o teu corpo. Por isso, para tu passares por três ou seis meses da agonia dele... não. "Não quero que ele sofra assim. Por muito zangada que esteja, não quereria que ele sofresse. O meu amor é demasiado grande para isso". Por isso, embora não o quisesses, parte de ti anuiu. "Por que criei esta realidade?". Não a criaste, permitiste-a. "Isto é o que eu quero, e a alternativa é um AVC em dois ou três anos que me vai debilitar, incapacitar, onde desejarei morrer e terei grande dificuldade em fazê-lo. Quero ir agora". E aquela parte de ti disse: "Não quero que vás, mas também não quero que sofras. Por isso, anuo. Amo-te o suficiente para te deixar ir".

Leonie: No início, eu só conseguia ver a beleza...

Fala um pouco mais alto.

Leonie: Só conseguia ver a beleza de ele partir tão depressa. Nem conseguia sentir-me triste. Só via a beleza porque ele o fez de forma tão elegante.

Sim, sim. E tiveste a oportunidade de estar lá?

Leonie: Bem, na verdade, pouco antes de ele partir, tínhamos falado sobre tudo: sobre a alma, o espírito, o Eu Superior, a Deusa... foi uma conversa incrível. Depois entrámos em casa, ele foi à casa de banho, fechou-se e morreu.

É um processo muito belo. Compreende que no luto há as etapas da raiva, da culpa, da negociação... até saíres do outro lado e compreenderes a "imagem maior" do que realmente se passava ali e por que aconteceu. Não era o guião dele, ele não tinha isso planeado, mas foi como: "Tenho de mudar a história. Tenho de fazer diferente".

E lá estavam vocês a falar sobre todas estas coisas... quem diria que seria a vossa última conversa? "Agora vou entrar e morrer". Que presente — e que presente doloroso. Mas aqui estás tu. Estás aqui, cinco anos depois, mas aqui estamos. Agora estás pronta para ouvir e ouves. E tens tanta vida para viver ainda, com certeza. Como dizemos, ele está ali mesmo. Ele continua a vir aos seminários! Tem passe livre, não precisa de bilhete. Ele está ali mesmo contigo. E o amor que partilham é algo incrível.

A LIBERDADE DE AMAR E O ADEUS

Melanie... Melinda? Sim, Melinda.

Melinda: Falem connosco. Bem, acho que uma parte importante desta vida para mim é aprender a lidar com a perda. Lidar com o amor e com a perda do amor. O evento em que trabalhei na meditação ontem à noite foi um momento belo e pungente, mas havia uma dor interior tal... era essa parte que eu tentava arrancar e esquecer. Porque acho que tem muito a ver com o amor e com o que me tem paralisado. Estavas a falar sobre que tipo de liberdade os elementos nos dão; para mim, sei que tem sido a liberdade de *não* ser íntima. Liberdade para limitar o meu amor.

Exatamente. "Eu amo tremendamente, mas só até este nível. Quando chega a essa maldita intimidade, eu fujo". Então, qual foi o elemento mais forte? Ar? A liberdade?

Melinda: Bem, talvez a água... mas o elemento mais forte foi o fogo.

O fogo. A tua individualidade. O teu carinho e compaixão deram-te uma individualidade, mas limitaram o teu carinho e compaixão.

Melinda: Sim. E eu, claro, encontro uma forma de construir um muro para não me importar demasiado. Importo-me, mas apenas o suficiente e nos meus próprios termos.

Isso é muito bem dito. É essa a questão.

Melinda: Acho que parte da confusão é que a cena que vi, em muitos aspetos, quero guardar essa memória pela beleza dela. Eu e a minha parceira estávamos a olhar para as montanhas, o céu e as vinhas, num lugar lindo. Ao mesmo tempo, ela tinha acabado de saber — e eu sabia-o até à morte — que um cancro terrível e agressivo estava lá, a atacá-la violentamente. Esse foi o momento... o que era maravilhoso era estarmos juntas, e eu valorizo isso; mas a parte terrível e viciosa por dentro era a dor e o saber que a perda ia

acontecer. Queria falar sobre como separar a parte bela que queremos recordar da agonia que está por baixo.

Antes de mais, tu não queres esquecer a dor da perda. Apenas não a queres sentir com aquela intensidade. Porque parte do que permite que uma relação amorosa seja profunda é saber que ela vai acabar.

O que torna uma relação amorosa eterna é saber como dizer adeus. "Esta relação vai durar para sempre"? Não, vai acabar. Um de vós, ou ambos, acabarão por morrer. Se não for por outro meio, será por esse. Pode acabar por infidelidade, por quebra de confiança, por caminhos feios... mas não são esses os fins de que falamos.

Falamos de quando este amor é tão poderoso e maravilhoso que eu o quero segurar para sempre, mas sei que vai acabar. E porque sei que vai acabar, vou vivê-lo cada dia no momento. No momento! Vou amar-te o mais plenamente que conseguir hoje. E amanhã, amarei o mais plenamente que conseguir. E no dia seguinte. Não vou pensar em "amar-te a semana toda"; vou amar-te agora, no momento. Isso é intensidade, porque sei que vai acabar daqui a 30 anos, 50 anos, 6 meses ou 2 semanas.

Quando lidas com um parceiro que está a morrer, sabes que o fim vem em breve. Amas com intensidade hoje, sabendo que vai acabar. Isso permite que o amor seja profundo e significativo. Mas para ser eterno, preciso de saber dizer adeus. Preciso de saber desapegar-me. Saber deixar o momento ir quando ele termina. Não é esquecer a relação, mas desapegar-se, dizer adeus. Então a relação torna-se eterna.

"Eu não percebo isso". Não esperamos que percebas. Deixa estar. Com o tempo, quando tiveres de dizer adeus, compreenderás. Se souberes como fazê-lo, perceberás que é isto que deixa a relação ser eterna.

O que tens aqui é esta imensidão de amor e o momento belo para recordar. Mas com ele vem a intensidade da dor. Existe um contínuo que chamamos "conhecer". Como é que conheces alguém? Conheces pelo amor numa extremidade do espectro; conheces pela dor na outra extremidade. Ao infligires dor a alguém, passas a conhecê-lo. Ao partilhares amor, também. Mas há aquele ponto intermédio onde ambos estão presentes — amor e dor.

Nesta situação, a dor é demasiado grande. Ela ensombra o amor. Por isso, preciso de reduzir a dor. Quero esquecer a intensidade da dor, não a dor em si. Agora, ao olhares para isso e tomares essa decisão: "Vou ver aquela

imagem de nós as duas nas montanhas... sinto a alegria, sinto a dor. Sinto o amor, sinto a dor". Dou-lhe uma forma. Começo a retirar a luz dela. A imagem começa a desvanecer. Retiro os elementos... o mais difícil era o fogo. Retiro os outros e, finalmente, retiro o fogo.

Porque o fogo, a individualidade, está a dar-me essa individualidade como uma desculpa para não amar. "Não vou amar de novo, não como amei". E dá-me uma desculpa para justificar a falta de carinho. Isso é difícil de abandonar, mas eu vou abandoná-lo. Vou entregar essa energia bruta ao meu Eu Superior, etc., e o meu desígnio sobre essa energia, quando a infundem — infundem-na, infundem-na no meu desígnio. O destino que eu quero é reduzir a dor ao nível em que ela acrescente à minha individualidade, ao meu carinho e à minha compaixão. Quero reduzir a dor para que esta memória possa ser **pungente**, e não dolorosa.

A palavra "pungente" é um paradoxo, porque um momento pungente é aquele que está cheio de beleza e de fealdade; cheio de amor e de dor. É pungente porque é belo, mas feio; é pungente porque é amoroso e, no entanto, penoso. Mas quando a dor se torna demasiado forte, demasiado grande, demasiado poderosa, deixa de ser pungente para passar a ser dolorosa. Por isso, quero restaurar a memória com a sua pujança e deixar que assim seja. À medida que passo por esse processo, recebo essa energia bruta e deixo que assuma a função que desenhei: devolver a esse momento a sua natureza pungente. Faz sentido?

Melinda: Absolutamente. E foi isso que eu vi: a energia bruta a tornar-se maravilhosa.

Com isso, percebe agora o trabalho que vou fazer. O trabalho que vou fazer é perdoar-me por usar aquele momento para me definir e para limitar o meu carinho e compaixão. Vou perdoar-me por fugir do amor. Perdoa-te por esses dois componentes e deixa o teu carinho e a tua compaixão brilhar. Realiza que poderás apaixonar-te de novo. O que é que isso te faz sentir? No momento... o que é que te faz sentir a ideia de te apaixonares de novo?

Melinda: Assusta-me.

Agora tens de arriscar. Oh meu Deus, a Melinda pode apaixonar-se de novo! Cuidado! Não tens permissão para te apaixonares de novo?

Melinda: Oh, tenho.

Tens permissão? Tu permitiste-te?

Melinda: Não me permiti.

Mas o que estamos a dizer é: "Não, eu amo tanto que nunca mais me vou apaixonar; e, de alguma forma, se me apaixonasse, isso seria uma traição".

Melinda: Não, isso não... Já me disseram que não é uma traição e que é definitivamente o que ela quereria.

Tu acreditas nisso?

Melinda: Foi o que todos os meus amigos disseram...

Sim, disseram-te que é uma coisa boa. Eu estava a tentar mostrar algo ali... os teus amigos dizem, e tens a certeza de que ela quereria, mas **tu** sentes que, de alguma forma, se te apaixonasses de novo, seria uma traição?

Melinda: Bem, talvez haja alguns pedaços disso lá dentro.

Existem. Para encurtar este diálogo: como é que eu honro a memória? Apaixonando-me de novo. Apaixonando-te de novo. É assim que vais honrar a memória. É assim que a vais manter viva.

Estou a ser direto porque ela não está cá. Ela não está cá para amar. Já trabalhámos isto antes com o "canal" (médium). Ele perdeu a Patty e o Michael e decidiu: "Quero amar alguém, é o que tenho feito toda a minha vida". Mas pensou: "Não amarei tanto. Amarei alguém, mas não tanto quanto amei a Patty, porque se amar tanto, de alguma forma... serei feliz, mas não tanto".

Até que chegou à perceção: "Não, vou ser mais feliz. Mais feliz do que era. Mais apaixonado do que estava. Vou pegar no que aprendi sobre felicidade e amor e aplicá-lo para criar ainda mais, e ser mais feliz nesta relação do que fui naquela. E amar melhor e amar mais nesta relação do que amei naquela, como forma de honrar a relação anterior".

Porque honrar é permitir que algo te mude. Eu honro a minha ligação contigo ao permitir que a nossa conversa mude a forma como penso. Honro o amor e honro-te a ti, a quem amo, ao permitir a mudança em mim — e não por amar menos. "Oh, que impacto maravilhoso tiveste em mim: agora amo menos do que antes!". Não! Amando mais. Amando melhor.

Durante algum tempo foi difícil para o canal admitir: "Sou mais feliz do que alguma vez fui na minha vida". Mas agora é tipo: "Ei, sou mais feliz do que nunca por causa da minha vida e por causa daquela relação que permite que esta seja ainda mais". Portanto, queres mesmo honrar?

Melinda: Oh, sim, quero.

Então deixa-te apaixonar. Não porque alguém te disse, nem porque achas que é o que ela quereria, mas porque tu queres honrar e porque tu amas. É o que tu fazes. Tu só paras quando chega a intimidade ou quando o risco de ser algo mais te ameaça, certo?

Melinda: Oh, sim. E acho que é essa a parte que vejo como a traição: amar mais. Mas vejo agora que não é traição nenhuma. Vejo exatamente... isso mantém-na viva, torna o amor eterno, porque estou a guardar a memória, a replicá-la e a expandi-la. A memória do amor e da imagem desse amor. Percebes?

Percebo.

Melinda: Muito obrigada.

O SEGUNDO ANO E AS BOLSAS DE LUTO

Voltamos à Lorna. Olá de novo, Lorna. Continuamos focados no luto. Há quanto tempo foi?

Lorna: Quase um ano.

Quase um ano. O segundo ano é mais duro.

Lorna: Não digas isso!

O quê?

Lorna: Não digas isso. Espero que seja diferente.

Pode ser "duro diferente". É um duro diferente. Não é um duro tão consistente, mas bates em poços. Bates em fossas e bolsas que te fazem despencar. Menos fossas, com mais espaço entre elas, mas quando bates numa, bates com força. Ok?

E sugerimos que o que estamos a dizer é que precisas de te permitir... não é a única coisa sobre a qual o segundo ano versa. Não, não é. Mas

precisas de saber que isso está lá e precisas de dar foco a isso, não te deixando desviar para nunca o completares.

Lorna: Eu quero procurar o amor este ano também. É um foco que tenho e não quero deixar-me distrair por áreas supérfluas. Posso descobrir que ainda estou a lidar com o luto no segundo ano; não me vou focar apenas nisso, mas quando bater no poço, vou batê-lo com força, lidar com ele com grande foco e depois sair dele e seguir em frente. Em frente, em frente. Quando bater noutro poço, batê-lo-ei com força.

Percebes o que queremos dizer? "Ok, vou fazer isto. Estou aqui, neste poço. Vou mergulhar fundo e resolver isto com intensidade no momento. Ser intensa e depois sair e continuar". E vais continuar durante semanas e meses, até bateres noutro poço. "Oh não, está aqui... sim, força!". Vai com garra até à profundidade dele. Devora-o. E depois sai e segue em frente até encontrares o próximo. Não têm de ser mais do que três ou quatro. Mas percebes o que dizemos?

Lorna: Absolutamente.

ALMAS GÉMEAS: O ENCONTRO DAS ALMAS

Lorna: Olá. Fui até ao altar que ali estava e conjurei um pequeno bouquet de flores silvestres para lá deixar. Enquanto o fazia, foi como se um feixe de luz entrasse; era a energia do Doug e senti o amor dele com tanta força... fez-me pensar que as nossas almas devem ter a sua própria relação.

Achas? (risos). Bem, chama-se "almas gémeas" (*soulmates*), sabes? *Soul-mates*.

Lorna: Oh, pois...

O acasalamento das almas (*mating of souls*). Todas as vidas que tiveram juntos... as vossas almas são grandes amigas. Existe uma ligação muito forte entre a tua alma, que é tua, e a dele, que é dele. São muito distintas, muito individuais, mas têm um entendimento e uma relação. E é aí que reside o verdadeiro significado de "almas gémeas": essa ligação ou elo ao nível da alma.

Muitas vezes isso manifesta-se ao nível físico, mas por vezes as almas gémeas no plano físico não se dão muito bem! "As nossas almas são grandes

amigas; nós, no entanto, estamos em desacordo". Por isso, não é tipo: "Oh, és a minha alma gémea, temos de casar".

Para alguns, as almas gémeas podem ser uma relação — permitam-me o parêntesis — de um amor intenso e incrível, como tu e o Doug partilharam. Mesmo ele já não estando na forma física, já não estando vivo. As almas gémeas podem ser companheiras e amigas, parceiras de trabalho, "camaradas".

Às vezes, a relação de almas gémeas é uma dança muito bela, onde nos movemos em uníssono, pensamos da mesma forma, sentimos e agimos da mesma forma, mas temos as nossas próprias vidas. Temos esta dança juntos, talvez ao telefone, ou quando nos juntamos há um laço como se nunca tivéssemos estado separados, embora vivamos as nossas vidas longe um do outro.

Algumas relações de almas gémeas são adversariais. "Ooh, tu deixas-me tão zangado!". Mas, a partir daí: "Ok, vou fazer isto, vou mudar aquilo... como te atreves?! Mas fogo, eles têm razão... detesto que tenham razão, mas ok". E assim, embora choquem e haja grande fricção, eles crescem e mudam com isso. E, finalmente, percebem: "Uau, por muito que te deteste, obrigado por tudo o que me deste, por todas as mudanças que fiz por tua causa. Tu empurraste-me, espicaçaste-me... e eu tornei-me muito mais por causa disso tudo".

Talvez não tenha sido a forma mais elegante, mas foi a forma criada. Essa ligação de almas, mesmo sendo adversarial ao nível físico, resulta em crescimento, mudança e força tremendas. Portanto, uma relação de almas gémeas no nível físico pode ter uma vasta variedade de expressões. Para ti e para o Doug, foi uma muito bela. Levou algum tempo a encontrarem-se. Tiveram de tratar de outras coisas primeiro para estarem prontos para o tipo de relação amorosa que tiveram. E sugerimos que, quando finalmente se encontraram, ambos souberam. "Já tratámos de outros assuntos, agora podemos virar-nos um para o outro e cuidar um do outro".

Mesmo ele já não tendo forma física, as almas continuam ligadas. Por isso, que coisa tão bela: não foi algo que planeaste, mas ao conjurares aquele bouquet, sentiste a presença da alma dele. Porque, conforme a tua relação com a tua própria alma muda, a dele também muda. E como a relação dele com a alma está a dar saltos gigantescos, a tua também muda — não tão

depressa, porque não aguentarias, mas muda. É o que está a acontecer agora. Faz sentido?

Lorna: Faz todo o sentido. E é entusiasmante para mim pensar no futuro, em "ir para casa", em já não ser física... enfim, quantos níveis deste amor...

É aquela palavra chamada "infinito", não é? Chama-se "eterno". É algo muito especial. Ainda bem que não sabias isso quando começaste, senão terias ficado apavorada e terias fugido para o outro lado: "Oh não, não consigo lidar com isso!". Mas agora consegues.

VOLTAR A CASA E A LIBERDADE DA FORMA

Olá, Catherine. Percebe uma coisa: "voltar a casa" não significa que percas nada. Como falamos nos níveis dos sonhos: tu és física e vais para casa. Não é uma jornada linear onde "aqui" é a casa. Quando esta for a tua última vida física e seguires em frente para não teres mais encarnações, tu não perdes as vidas físicas que tiveste. Como viste ao olhar-te ao espelho: viste-te a ti própria e havia todas aquelas vidas atrás de ti. Elas são todas parte de ti. Tu nunca as perdes. Apenas mudas o teu foco.

Se quiseres aceder a uma vida na Lemúria, como muitos fizeram em meditação, podes estar lá e pode ser tão real como esta. Apenas não ficas lá, porque este é o teu "ponto de poder", é nesta que queres estar. O ponto é que, quando morres e deixas de ser física, continuas a ter esta vida inteira. Faz tudo parte da tua memória — não aqui (no cérebro), mas aqui (na alma).

E sempre que quiseres ser física, podes sê-lo. Não tens de passar pelo incómodo de encontrar um útero, uma família, de vir naquele corpinho minúsculo e inútil, aquela coisa de pele enrugada e vermelha, ou preta, ou de que cor for... não tens de passar pelos rigores de ser criança ou adolescente. Podes simplesmente "entrar". Queres ser adolescente? Entras como jovem. Preferes ser adulta? Entras como adulta. Apareces numa paragem de autocarro e ficas lá por um dia, uma semana, um mês, um ano... e depois: "Ok, já chega, já tive o suficiente". E voltas para a paragem, entras no autocarro (metaforicamente falando).

O ponto é que não tens de perder nada. Podes sempre ter a experiência física, porque faz parte de quem tu és ao voltares a casa. Voltar a casa não é

"isto"; voltar a casa é semelhante a isto. A casa é aqui, e tudo isto continua a ser parte de ti. Podes aceder a qualquer parte.

Não o consegues fazer agora porque estás constrangida pela tua confiança, pela tua imaginação, pela tua crença, constrangida no físico. Mas quando estiveres para lá dos constrangimentos, quando já não estiveres sobrecarregada pelo facto de seres física, então podes entrar e sair, entrar e sair, se assim o desejares.

Por isso, não tens de ter medo de um mundo a tornar-se novo só porque gostas do que temos. Não tens de ter medo de crescer e ir além da fisicalidade porque gostas de ser física. A diferença é que o poderás fazer por vontade própria, em vez de estares constrangida pela necessidade.

A MORTE COMO CELEBRAÇÃO DA VIDA

Sim, tu. John, diz-nos o teu nome. Tinha-me esquecido, John.

John: Sim. Uau, aquilo foi simplesmente belo.

Ela é, não é?

John: Oh, sim. Sem dúvida.

Tens muita sorte.

John: Ela tem. Eu tenho. Eu tenho mesmo. Falámos disto ontem à noite, na verdade.

Do que é que falámos?

John: Bem, acho que isso me faz recuar. A minha mulher morreu em 2002 e eu achei que era o fim da minha vida.

Tu amava-la muito, não amavas? E ainda amas?

John: Claro.

O amor é eterno quando é real. Tu amava-la, ainda a amas, mas amava-la muito. E achaste que a tua vida tinha acabado. Claramente, não tinha. Claramente. Ela deu-te um grande presente.

John: Deu. Muitos, muitos. Descrevi a um amigo que tinha conhecido a Ellen e que estávamos de mãos dadas, e ele disse: "Não conheço ninguém que tenha ganho o jackpot duas vezes. Tu ganhaste mais do que alguma vez

poderás desfrutar". E eu pensei: "Uau". E começámos a brincar, e brincamos e dançamos, e é uma dança. E é uma alegria. E, curiosamente, surgiu da morte.

Da morte, absolutamente. E vens aqui novamente desse mesmo espaço com o teu filho.

John: Sim.

Como morreu o teu filho?

John: Teve um tumor cerebral. Tinha 43 anos. E, na verdade, na metafísica da coisa, ele não sabia para onde ia. Ele não... não sonhou um futuro.

Não sonhou?

John: Não sonhou um futuro. O tempo dele era "então". Aquele era o momento. E eu senti que fiz parte da iniciação final dele.

Interessante, sim. Fizeste, mas é interessante que o saibas.

John: Absolutamente. Eu sentia que estava a supervisionar a jornada dele. O que lhe deu significado. Não foi uma jornada sem sentido; foi uma jornada significativa.

John: Exatamente. Uma perda enorme para o meu ser — o meu melhor amigo. E, no entanto, eu compreendi. Não sei que parte de mim compreendeu.

Em 2002, a tua mulher morre. Ela dá-te o presente de fazeres parte da morte dela. De estares lá com ela enquanto a alma vinha e a levava para casa. Ela disse: "Quero-te lá. Quero que faças parte disto. Quero dar-te este presente da minha morte".

No sentido da imediação da experiência: seres uma testemunha, um participante, trazendo a tua presença enquanto a alma dela a levava para casa, tirando-a deste corpo e deixando o corpo para ser tratado. Mas, noutro sentido, ela deu-te um presente: um presente tremendo de te catapultar para uma nova profundidade de ti próprio, através do luto, através do ato de carpir.

Vê, John, tu tens este paradoxo fascinante dentro de ti. Tens este sentido de humor maravilhoso, este sentido de humor incrível que é, ao mesmo tempo, incrivelmente libertador e incrivelmente aprisionador. Às

vezes usas o humor para expressar a liberdade, a irreverência incrível para com os rigores, as regras e a arbitrariedade da vida; uma irreverência para com a ilusão que abre e revela o que é mais real.

Esse humor é incrível e é belo. Ele retira as pessoas dos seus espaços sombrios; eleva-as e abre-as às possibilidades e potenciais dentro delas, à medida que se riem e se elevam, e à medida que isso ressoa. É belo, é poderoso; um lembrete de que isto é uma ilusão. Não a leves... leva-a a sério, mas não demasiado a sério. Descontrai, descontrai.

Outras vezes, usas o teu humor para obscurecer a tua beleza, para obscurecer o teu poder. Usas o humor para te esconderes, nesse sentido, porque tens medo de quem és — não negativamente, mas positivamente. Diremos desta forma, John: tens medo da majestade dentro de ti.

A vulnerabilidade... sim, "eu admito as minhas fraquezas, admito as minhas falhas, sinto-me confortável com isso, consigo fazer piadas sobre essas coisas". Mas quando toca a assumir a minha majestade, assumir o meu poder, assumir a minha beleza — "eu sou uma pessoa bela" — aí, fico nervoso. E quero mandar uma piada; mandar uma piada para baixar o nível um ponto ou dois, para reduzir a coisa a algo que seja, nesse sentido, uma forma de esconder.

Sugerimos aqui que a tua mulher te deu o presente de passares por aquele período de luto, onde foste às profundezas dos lugares sombrios; foste à floresta escura, foste às profundezas do desespero. "A minha vida acabou. Qualquer coisa boa... acabou". E, nessa mesma instância: "eu bem que podia morrer, e se calhar até desejava morrer". Mas nesse luto, o humor tirou-te de lá às vezes; e nesse luto, tu limpaste muito do que não és e emergiste um homem mais forte, mais poderoso e mais belo do que eras antes.

Esse foi o presente dela para ti. "Dou-te este presente para te mostrar, para que possas descobrir e encontrar mais de quem tu és. E dou-te este presente para que, quando o teu filho morrer, tu possas ser o guardião dele".

Tu podes ser aquele que está lá para ele, para o guiar, porque tu compreenderás o que é a morte. Mesmo que não compreendas de forma consciente, num nível subconsciente ou inconsciente tu compreenderás; e podes ser o guardião dele, o guia dele, e podes passar-lhe o presente. O futuro a criar o presente — aquele tumor e o morrer naquela capacidade

particular faziam parte de um futuro a tornar-se presente. É por isso que ele não tinha sentido de futuro, porque ele, em algum nível, sabia: "terminei aqui, terminei aqui". E tu estiveste lá para ele, para seres o seu curador (*medicine man*), para seres o seu anjo, para seres aquele que disse: "Vem, deixa-me mostrar-te como morrer. Deixa-me mostrar-te como morrer com dignidade e com graça".

E o que tu trazes — o que trazes para a mesa, da tua abundância — é a dignidade e a graça. A dignidade que leva à liberdade e a graça do que surge naturalmente. Sugerimos que, à medida que te abrires para aceitar a tua dignidade, a majestade do teu ser... "Eu sou um ser majestoso e belo. Tenho majestade dentro de mim". Ooh, é assustador dizer isto, é assustador admitir... "que tipo de filho-da-mãe arrogante sou eu?". Não, existe esta dignidade de despertar a majestade em mim, de pesquisar, explorar e receber isso para que o possa dar — tal como recebi a morte da minha mulher para poder dar a morte ao meu filho.

É a dignidade e a graça que tu despertas nos outros; é a dignidade e a graça que precisas de assumir em ti próprio à medida que avanças. Nesse sentido, usa o teu humor para derrubar as barreiras, para romper os espinhos e as videiras, para te deixares encontrar esse sentido de expressão; e reconhece, de vez em quando: "eu uso o meu humor para me esconder e não ver a minha própria dignidade". Não para te esconderes dos outros, mas para te esconderes de ti próprio, para te impedires de ver a tua majestade e beleza. Precisas apenas de saber isso.

Não tens de deixar de ser como és, precisas apenas de estar consciente. Estou a derrubar barreiras, a abrir caminhos, a dar permissão às pessoas, ou estou a esconder-me? Quando as pessoas te tentam elogiar, por exemplo, para te dizerem quão belo és, quão importante és, quão valioso és... é aí que o humor aparece. Como dizemos, nesse sentido: "tens muita sorte em tê-la". Sim, ela é... Tu tens muita sorte de muitas formas. É isso que queremos dizer com esconder. Não é mau, não é errado, apenas deixa-te experienciar. "Sim, sou um homem de sorte. Tenho sorte na vida, de tantas formas. Tenho sorte e adoro-o". E, nisso, abro-me à minha majestade e ao amor, e posso agradecer à minha mulher, que me deu o presente da sua morte, e amá-la para sempre. Absolutamente. E amar a Ellen. Para sempre. E abrir-te ao deslumbramento que trazes através da tua dignidade e da tua graça, sim?

John: Sim. Obrigado. Uma pergunta: o arquétipo da morte. No Havai, subimos à Lemúria e sentei-me com o meu amigo; o arquétipo que representava a travessia era a Morte. Isso ficou comigo, mas não o compreendo totalmente. Sinto que compreendi a morte toda a minha vida; vi muita morte, sentei-me com muitas pessoas na minha jornada, mas não compreendo totalmente o "arquétipo da travessia", o que ele envolve.

O ARQUÉTIPO DA TRAVESSIA: DO ZERO AO ZERO

O que está envolvido em todos os arquétipos da travessia — desde o Louco aos Amantes; do Carro (que é o arquétipo do triunfo) à Morte; da Temperança (que é o arquétipo do empoderamento) à Maestria que leva ao Julgamento e ao próprio Mundo.

Na jornada, para compreender o processo de três níveis da viagem de "zero a zero". Esse é um poder arquetípico muito forte da Lemúria de Sírio. É um arquétipo muito forte aqui em Bali. Nas orações, por exemplo, quando observas as pessoas nos templos, elas estão de mãos vazias — isso é o zero. Elas não têm nada. Não oferecem nada nesse sentido. Depois, colocam uma flor aqui, entre o dedo indicador e o médio, e oferecem; isso é para o sol. Depois pegam noutra flor e oferecem, e noutra... e depois, nada. De zero a zero. A jornada espiritual completa.

A partir do Louco, fazes o teu caminho, abrindo-te à magia, abrindo-te ao inconsciente, ao subconsciente. E quando chegas aos Amantes, quando recordas o amor, podes viver num novo nível. Caso contrário, continuas a repetir o mesmo padrão. Se ficares preso no padrão, ficas preso no teu subconsciente/inconsciente; ficas preso no Hierofante, que representa muitas vezes a representação negativa do ego sobre o que é a espiritualidade.

Sempre que ficares preso: recorda o amor, recorda o amor, recorda o amor. Isso elevar-te-á. E então podes passar para um estado de triunfo. Através de várias energias arquetípicas, do Eremita até ao Enforcado, fazes o teu caminho até à Morte. E a Morte é o renascimento. É o Shiva, ou a energia do destruidor. É a energia da deusa, do cão preto que despedaça as coisas para que elas possam voltar a juntar-se. A Morte é, num sentido, deixar ir quem tu não és. Deixar ir cada vez mais quem não és, deixar cair, deixar morrer. É o abanão ressonante que expulsa essas coisas de ti.

"Não, eu quero agarrar-me a isto!". Não, tens de deixar ir, deixar morrer. A Morte serve para limpar o quadro, para limpar o caminho. Não para voltar ao início, mas para limpar o caminho para trabalhar com ele. E quando consegues recordar o que a morte é — essa oportunidade de seres empoderado. Morte das regulações, morte das obrigações, morte de quem eu não sou, morte dos planos de outras pessoas para mim, das expetativas dos outros. A Morte acontece várias vezes na tua vida.

A ferida, à sua maneira, é uma morte e um nascimento. Na ferida, eu sou separado, despedaçado. Nas mulheres, sangra-se — o ciclo menstrual é esse momento de rutura. Nos homens, sangra-se num sentido diferente. Somos despedaçados. E caímos nos braços da sombra, no ventre da vida, para dar nova vida, para darmos à luz a nós próprios.

Os teus pais deram-te à luz e tinham tantos planos para ti: "Olha, ele consegue correr, vai ser atleta, vai ganhar os Jogos Olímpicos". "Olha, ele porta-se bem na escola, vai ser um génio e vai ter uma bolsa para a faculdade, não teremos de pagar nada". "Oh, ele vai ganhar um Prémio Nobel". "Olha, ele escreve... ele consegue soletrar e falar bem, vai ser um escritor famoso, outro Ernest Hemingway". As expetativas dos pais sobre o que nos tornaremos... que réplica deles! Eu morro. E no ventre da minha sombra, dou à luz a mim próprio. O que é que eu quero? Coragem. Coragem para viver a vida que expressa quem eu sou. Coragem para não viver a vida que os outros desenharam para mim, por muito bem-intencionados que sejam. A minha ambição. Não a da minha mãe, nem a do meu pai, nem a dos outros. Morrer para tudo isso e dar à luz ao meu ser.

E, na relação com a morte da tua mulher: morrer com ela para quem tu não és, para que quem tu és pudesse emergir. A libertação, a liberdade para agora, sem essa influência física, te tornares mais de quem tu és. O "bosque escuro" — é crítico acordar um dia e perceber que "o caminho verdadeiro está totalmente perdido". Eu estava neste trilho, a fazer isto, a saber exatamente quem eu era... e acordei uma manhã e tudo desapareceu. O caminho verdadeiro está perdido. "Oh, que terrível!". Não. Porque é tempo de fazer um movimento. Precisas de deixar morrer. É aí que a Morte entra.

A minha vida bela, estou disposto a deixá-la ir. Posso acordar um dia e perceber que todo este sucesso maravilhoso que tenho não é o que eu quero agora. Talvez tenha sido o que eu quis, mas agora é diferente. Quero seguir numa nova direção. Usar a abundância de todo o meu sucesso para mudar de

rumo. E preciso de deixar morrer o anterior. Não uma morte agressiva, mas um tipo diferente de morte para me libertar. Porque com essa morte vem o empoderamento. Vem a permissão dada a si próprio.

Não podes receber o empoderamento de outra pessoa. Quem to poderia dar — o teu Eu Superior e a tua alma — já o fez. Já o fez! Qualquer pessoa que te diga "precisas da minha permissão para crescer", "precisas de confiar em mim", "precisas de estudar comigo para crescer", está a mentir-te. Ou não é evoluída o suficiente para perceber que está a mentir. O ponto é: tu és o tal. Pedir permissão ao meu Eu Superior? Ele não te pode dar agora, amigo, porque já deu. Já está em ti. Encontra-o em ti próprio. Podes escolher estudar com alguém, crescer com alguém, mas essa é a tua escolha e tu empoderas-te nela. Isso vem da morte.

Depois passas para o terceiro nível e chegas ao Julgamento. Não o julgamento negativo, mas o julgamento onde posso estar perante Deus (Tudo O Que É) e dizer: "Aqui estou eu". Ellen, eu posso levantar-me e dizer: "Aqui estou eu, sem pedir desculpa por quem sou". Não pedirei desculpa pelo meu ser, não preciso. "Julga-me. Vê-me". É aí que atinjo a Maestria. Esse é o arquétipo da travessia: do Julgamento para a Maestria. E de lá, volto atrás. Volto desse juiz para o empoderamento, para a morte, para o triunfo, para o amor, para ser o Louco. Zero. A jornada do Louco.

Morte. Travessia. Deixar morrer o que não és, estar disposto a nascer de novo, a ser empoderado, a dar-te a ti próprio essa permissão. É disso que se trata esse movimento da Morte para o Empoderamento, sim? Quem sou eu? Obrigado por perguntares.

O PORTAL DE LUZ

Spencer. Sim, Spencer. Força. Sobre o que gostarias de falar?

Spencer: A minha mulher morreu há 53 semanas. Exatamente hoje. Ela era tudo para mim. No que toca à magia, ela era o foco de toda esta exploração. O propósito de tudo. Não havia um ato de magia... ok, ocasionalmente eu ia fazer um vórtice na Europa de Leste ou algo assim, meditativamente, mas cada ato de magia que eu realizava era, de uma forma ou de outra, em torno dela, da nossa relação, do nosso amor.

E agora estou neste ponto onde... nós trabalhámos juntos, tu e eu, numa primeira consulta em 1985 ou 86. Explicaste-me as várias vidas passadas. Acho que houve outras, de Sírio, que provavelmente me teriam

deixado louco na altura. Mas muito da resistência dela estava relacionado com o amor dela por mim. E que uma grande parte desta criação foi que eu não teria desenvolvido a profundidade de compaixão que tenho sem passar por isto com ela e sem compreender o que lhe fiz noutras vidas sem saber. Eu sei como a magoei. Eu percebo.

E agora estou neste ponto: devo depor o meu poder?

Fala sobre como ela morreu.

Spencer: Bem, o segundo transplante de rim dela... que veio de um seminário de transcendência em Nova Jérsia. Aquele rim era um órgão inacreditável. Era o que chamavam de "zero incompatibilidade". É a coisa mais rara das raras. Mas ela desenvolveu um linfoma por causa de toda a imunossupressão. Teve de ser parada. A imunossupressão teve de parar e o órgão falhou. Falhou. No último ano, ela esteve em diálise.

E como foi para ela estar em diálise?

Spencer: Horrível. Absolutamente degradante.

Sim, o mais degradante.

Spencer: Ela era uma pessoa inacreditável. Absolutamente. Com um sistema vascular tão comprometido que não houve um cirurgião que não a abrisse e dissesse: "Nunca vimos nada assim antes".

Nas últimas seis semanas... eu estava a fazer a meditação do "nascer do sol no mesencéfalo" (*midbrain sunrise*). Ela estava a *viver* o nascer do sol no mesencéfalo. Tudo o que restava era uma oval que ia do coração até ao topo da cabeça (*crown*). Esse era o portal por onde ela comunicava. Quanto ao resto do corpo... ela já nem estava lá, creio eu.

Não, não estava.

Spencer: Não estava. Mas quando voltava para o corpo, ela não conseguia falar. Tinha uma traqueostomia. Mas a luz nos olhos dela era inacreditável. O poder naquilo... era tão desorientador para mim porque eu olhava para ela e — suponho que estivesse a trabalhar os meus sentidos não familiares — ainda conseguia ver o calor, a luz e o movimento, todos os componentes dela que eram mais reais; e tendia a ignorar o corpo físico porque ela ainda lá estava. Fui o último a saber. Lutei contra todos os médicos da cristandade para a segurar. Numa mania crescente que era dor, a própria dor.

O ALBATROZ E A LIBERDADE

E finalmente, a celebração dela. A liberdade dela. Sim.

Spencer: Sim. E ela percebeu: "Já te dei o suficiente".

Sim. E ela aguentou-se durante bastante tempo, dando-te essa compreensão de ti próprio.

Spencer: Oh meu Deus, o "saber" (*the knowing*). O único outro lugar onde senti esse sentido de saber é aqui contigo. Há outros, mas este é o principal; essa componente de saber é a minha linha de vida e ela era essa linha de vida. Sem isso, estou à deriva. E eu sei... esta é a minha garantia ao meu Eu Superior: não vou fazer nada sem que haja concordância. Eu sou o teu "avatar" na Terra agora; não sei como dizer de outra forma. Sou o teu representante, por isso não vou fazer nenhuma estupidez porque não quero estragar as coisas como fiz naquela vida com o meu "Antigo" há tantos anos. Não vou abdicar do poder de forma tão negligente outra vez.

Não vou fazer isso, mas não sei o que mais hei de fazer, raios partam isto! É como se agora tudo fossem disciplinas opcionais e eu não sei quais escolher. A outra peça nisto — o foco desta pergunta no meio deste desabafo — é que desenvolvi uma arritmia, que não acredito ser estrutural. Não acho que seja realmente um defeito. Eu compreendo, ok, é uma metáfora e o meu Eu Superior está a dizer: "Ok, amiguinho, eu percebo". O meu coração está partido.

Eu compreendo, mas isto não passa. Deixei o café. Deixei o álcool durante uns tempos. Fiz de tudo... o que sobra são os palavrões e os hidratos de carbono. E eu quero ter a certeza de que esta arritmia não é algo que ponha a vida em risco. Não acho que seja, mas gostava que fosse resolvida e queria ter a certeza de que percebo o que o meu Eu Superior está a tentar dizer, porque a minha alma disse-me.

Ela disse que a Lisa não era apenas importante para mim. Eu não sou o tipo mais fácil com quem trabalhar; eles dependiam dela também para me fazerem chegar a informação. Ela virava-se e dizia-me coisas e eu pensava: "Mas de onde é que isto veio?". E agora, sem esse portal...

Já falas com ela?

Spencer: Tento, mas sinto que é algo muito difuso. Às vezes ela "assina" na minha mão, na mão esquerda; sinto os dedos a mexerem-se e penso: "Ok". Em agosto ela disse-me que eu estava a beber demais e que devia, não parar, mas abrandar. Então comecei a usar "bolas de papel" (*spitballing*) para decidir se ia beber e quanto. Se sair duas em três... não, não! É o que as bolas de papel disserem, é o que eu faço. Não brinco com isso.

Às vezes o meu "Antigo" leva-me a uma gruta ou ao lugar dele e diz: "Ela está na outra sala". Posso vê-la? "Não". É tipo: "Caramba, a meditação é minha!". "Não, ainda não a podes ver". Mas tive um sonho com ela em que estava numa visão — como se fossem as "muitas mansões de Deus", com muitos quartos. Estávamos separados. Ela disse: "Eu sei que tu queres ir explorar estas outras coisas. Vejo-te daqui a um minuto". E ela seguiu o caminho dela. Eu abri uma porta, olhei, fui para o quarto seguinte, e para o outro... e depois olhei por uma varanda para uma paisagem incrível, de uma beleza de cortar a respiração. Olhei para baixo e ela estava ali sozinha, enquanto pétalas de uma ameixoeira ou cerejeira caíam à volta dela. Eu pensei: "Oh, quero ir vê-la". Desci as escadas, abri a porta e ela estava ali à minha espera, pacientemente. Acordei e percebi: "Ok, isto era o céu". Era um plano mental, algo assim. E quando nos reunirmos, será como se o tempo não tivesse passado. É um pequeno consolo para a dor da separação que sinto agora.

Muito bem. O que trabalhar em relação a isto e por que é que é tão importante? Primeiro, compreender a dor, absolutamente. Passaram 53 semanas — um ano e uma semana. Tens mais por passar, certamente. E levará o seu tempo. Mas essa dor é importante porque define certos limites; define limites nas tuas ações e comportamentos.

Mas olha para isto e para o que o teu Eu Superior quer que transmitamos: entende que, conforme o corpo dela se ia desgastando cada vez mais, ela percebeu que não podia resolver aquilo e que não ia ser resolvido. A morte dela é uma celebração. A morte dela é a liberdade dela, neste aspeto particular.

Sugerimos que entendas isto desta forma: a cura que ambos procuravam era, afinal, o momento de desistir deste corpo. Era tempo de soltar, de deixar o corpo e ser livre, o que ela finalmente se permitiu fazer. Ela aguentou-se por ti e aguentou-se por si própria. Por muito bela que a energia fosse, compreende que não era uma energia perfeita; por isso, ela tinha

medo de soltar. Medo por si própria, medo por ti; medo de perder o amor, medo de te perder a ti — que, de alguma forma, a separação do corpo fosse uma separação de ti.

Finalmente, ela chegou a uma perceção: "Preciso de ser livre. Não posso continuar nisto, não posso viver nesta prisão". Esse sentido de estar encarcerada atingiu um ponto intolerável. E, nesse sentido, ela pensou: "Preciso de te libertar a ti também. Tu estás a tornar-te mais do que apenas ligado; estás a ficar ancorado. E eu estou a tornar-me um albatroz para ti".

Quando ela percebeu: "Não posso ser este bloco de cimento que te vai arrastar para o fundo, vais afogar-te, vais perder-te... não posso ser responsável por te fazer isso. Tenho de soltar. Não suporto a prisão em que estou. Tenho de sair daqui". É o que dizemos: "isto está a matar-me". Está a matar o espírito e a aprisionar a alma. "Tenho de sair. Tenho de soltar. Tornei-me o albatroz dele".

Chegou-se a um ponto de rendimentos decrescentes: onde antes ela era o peso que te segurava, dando-te tanta energia, ela começou a "ficar sem o que dar" e a tornar-se cada vez mais um fardo. Quando cruzou essa linha e passou a ser menos um presente e mais um albatroz, ela decidiu: "Vou-me embora daqui. Vou cortar as minhas perdas. Não posso fazer isto a mim, à minha consciência, e não posso fazer isto a ti".

Por isso, dizemos: sim, dói como o inferno. É a pior coisa que já experienciaste. Mas sugerimos que é importante entender que isto foi uma celebração. Foi um ato tremendo de cura. A capacidade dela de soltar foi um ato de cura e de evolução própria, do seu compromisso em crescer e em amar-se a si própria — e em amar-te a ti.

Portanto, por muito "errado" que tenha sido, foi também a coisa mais correta que poderia ter acontecido. Isto está gravado. Vais ouvi-lo. Não tentes acreditar nisso ainda. Não tentes forçar essa compreensão agora. Com o tempo, quando ouvires isto de novo, vais perceber.

O PRESENTE DOS SENTIDOS NÃO FAMILIARES

Foi uma celebração tremenda, e eu quero celebrar a morte dela como uma celebração da sua vida; como o nascimento de uma nova vida e de uma nova energia. Entende também o presente incrível que foi ela ter-te permitido participar no seu morrer.

Como dizes, aprendeste mais sobre os "sentidos não familiares", abandonando os familiares e captando a luz dela, a substância do ser, o calor, o movimento, a voz... ver a luz nos olhos dela. É disso que tratam os sentidos não familiares. É um presente tremendo que ela te dá, mas mais do que isso: é abrir-te para veres quão profunda e profundamente tu consegues amar.

Tu dizes: "Eu sei o quanto a magoei noutras vidas". Tu enfatizas a palavra "sei" — não é algo de que tenhas consciência ou que entendas, é algo que **sabes**. É importante — dizemo-lo três vezes para realçar, negritar e sublinhar — que entendas o quanto amas. Este foi o presente dela, particularmente no fim: mostrar-te quão real é a tua capacidade de amar.

É fundamental que entendas isto. "Sim, eu sei o quanto magoei", mas permite-te agora começar a saber o quanto amas. Não apenas o quanto a amas a ela, mas como és capaz de amar. Não precisas de focar esse amor noutra pessoa agora, mas precisas de aceitar que a tua profundidade de amor é real, profunda e sagrada. Deixa isso entrar. É algo que ela quer que saibas.

SAIR DOS BASTIDORES

Spencer, estás pronto para seguir sozinho agora. Estás pronto para sair para o mundo e mudar o foco para além dela. Ela precisa de se afastar.

Tal como no sonho — com todos aqueles quartos e o museu — onde disseste: "Quero ir ver aqui, quero ir ali sozinho". Ótimo! Ela também quer ir pelo seu próprio caminho. Esse sentido de vos ver a ir em direções diferentes é como dizer: "Ok, já te ensinei tudo o que podia, já te dei tudo o que podia. Agora preciso de sair do palco. Preciso de deixar de ser o foco de toda a tua magia, de todo o teu amor e apoio".

Há um mundo inteiro lá fora. Tens de te tornar mais de quem és por ti próprio. Por isso, ela vai afastar-se graciosamente e devolver-te o palco. Ela estará nos bastidores, fora de cena, na linha lateral... sussurrando uma fala quando te esqueceres dela, dando-te um empurrão, encorajando-te, sorrindo quando a vislumbrares pelo canto do olho. Mas o palco agora é teu. Estás sob os holofotes. Esta vida é para ti a viveres por ti próprio.

Tu dizes: "Não tenho orientação, agora são tudo cadeiras opcionais, para onde vou?". Já lá chegaremos. Mas agora as "rodinhas de treino" da bicicleta saíram. A prática acabou. Sai lá para fora e canta! Faz o que deves fazer. No início, basta estares lá. Basta ambientares-te. Basta chegares a uma compreensão maior de quem és, do amor que tens para dar, da magia, do carinho e da compaixão que tens dentro de ti para partilhar com o mundo.

Neste ponto, precisas de terminar o teu luto. Trabalhá-lo até ao fim. Já fizeste muito caminho. O próximo passo é avançar, e uma parte de ti pergunta-se: "Estarei pronto?". Uma parte de ti sente-se culpada: "Será que é correto? Será que não me importo o suficiente?". Mas a resposta é **sim**: estás pronto, é tempo, e tu importas-te o suficiente. É tempo de trazer o luto a um encerramento.

Isso não significa deixar de sentir ou de te importares; significa deixares-te seguir em frente. Deixa ir. Haverá momentos em que o tapete te será tirado debaixo dos pés e desabarás na profundidade da dor e da tristeza. Deixa-te cair nessas profundezas. Vai à floresta escura quando isso acontecer, mas **não fiques lá**. Sente a dor, sente o coração partido, e depois: "Ok, tenho de lutar para subir. Tenho de me levantar e começar a avançar".

Dizem que o primeiro ano é o pior, mas não é verdade. No primeiro ano ainda estás em choque, a funcionar em modo automático. O segundo ano — quando te perguntas "para onde vou agora?", "o que faço?", "perdi a minha orientação" — é quando o sentido de abandono e solidão se torna muito mais intenso. Bates em poços que parecem sem fundo, sentes que vais enlouquecer, que não vale a pena viver... e tens de lutar para voltar. Tens de lutar!

Lembra-te do amor, lembra-te de que isto é uma celebração, que esta morte foi uma cura. Lembra-te de que isto serve para que possas dar o passo em frente por ti próprio e permitir a tua própria visibilidade — não necessariamente perante os outros, mas perante ti próprio. Tens de lutar para recuperar essa posição. Continua a deixar isto entrar.

Ela está lá, decididamente. Está a aprender a ligar-se a ti, tal como tu estás a aprender a ligar-te a ela. Mas está lá, muito presente, e vai trabalhar contigo, embora a uma certa distância. Claramente, de certa forma... não, ela não está aqui para te dizer o que fazer. Não está aqui para ser a tua mãe. Não está aqui para ser a tua mãe, nem para te dizer o que deves fazer neste aspeto em particular.

Ela está a trabalhar para perceber como se ligar a ti, a tentar definir os limites e os parâmetros para isso. Está a tentar descobrir, tal como tu estás a tentar descobrir a mesma coisa. Mas, à medida que te permitires falar muito diretamente com ela... tu dizes: "Consigo sentir o sinal na minha mão esquerda". Ok, mas não. Fala mais diretamente. "Olá, como estás? Como vais? Quero sentir-te mais plenamente na minha vida. Não como éramos antes, porque sei que morreste, mas quero sentir-te na minha vida de forma mais clara", etc.

"E quero a tua ajuda, e quero comunicar contigo. Olha, agora mesmo estou a lidar com este problema e quero algum sentido de direção. Sei que não mo vais dar diretamente, mas gostaria da tua ajuda. Gostaria que me desses um sinal, uma pista, sabes? Dá-me um empurrão algures, um toque, uma cutucada, algo que me dê algum sentido de direção. Eu encontrarei o meu caminho. Eu encontrarei o meu caminho, mas gostaria que participasses comigo."

E eu vou falar contigo muito diretamente na minha meditação. Às vezes, vou falar contigo muito diretamente, tal como agora, sozinho no quarto, na minha casa. "Olá, acabei de dizer isto em voz alta, estou a falar contigo. Sim, onde estás?". Não sei. Nessa perceção, não preciso que estejas aí sentada. Não preciso que estejas aí de pé. Só preciso que me ouças, onde quer que estejas.

Estou a falar contigo porque quero falar contigo e quero ter uma ligação maior contigo nesse aspeto em particular. À medida que falas nesse sentido verbal, em vez de esperares que seja algo assim tão subtil, assume uma postura ativa e fala mais diretamente dessa forma.

Nós sugerimos aqui que não será algo como: "Oh, acabei de a ouvir", etc., ou o vaso que acabou de cair, ou as luzes que se acenderam, ou algo assim tão óbvio. Mas vais sentir que, sim, ela está a ouvir. Ela está a ouvir. E este tipo de ponte que estás a criar vai abrir caminho para comunicarem de forma mais clara, onde vais sentir a direção dela.

E aqui está a chave: se quiseres que ela te diga o que fazer, não vais conseguir. E se continuares a querer que ela te diga o que fazer, a distância — a barreira — vai aumentar. Vai aumentar. Em vez disso, diz: "Olha, quero trabalhar contigo. Quero que venhas comigo. Eu assumo a liderança, eu tomo a direção, eu vou seguir em frente, mas gostaria que me acompanhasses. E, de vez em quando, dá-me apenas uma dica ou uma pista. Ou gostava que me

ajudasses com isto; aqui está um problema com que estou a lidar. Quero a tua ajuda, caramba! Quero que te envolvas aqui".

Fá-lo à tua maneira, nesse sentido. "Não vou esperar, não vou suster a respiração e ficar à espera. Vou avançar de qualquer maneira, mas gostaria que acompanhasses e ajudasses". Quanto mais puderes trabalhar nesse sentido, mudando a natureza disto... não é que ela te vá guiar, mas vai caminhar contigo.

Eu vou guiar-me a mim próprio. Vou dar os passos, vou tomar as decisões, e gostaria da participação dela. Gostaria que ela fosse testemunha. Gostaria que ela fosse participante. Gostaria que ela oferecesse uma dica ou uma pista, e gostava que, no nível dela, ela ajudasse. "Isto é o que estou a fazer. Gostaria que me ajudasses a fazer isto agora. Estará tudo bem se eu fizer isto ou devia fazer aquilo?". Mas não. "Isto é o que estou a fazer, e gostava do teu apoio e da tua ajuda".

É esse, normalmente, o caminho. É essa, normalmente, a forma como interagimos. Exatamente. Mantém isso, em vez de mudares para: "Agora morreste, por isso deves saber melhor. Tu assumes a liderança", etc. Sim, saber melhor, pois claro! E, ao trabalhares dessa forma e ao direcionares a comunicação, não deixes que seja tão abstrato ou tão subtil. "Estou a falar contigo. Vamos organizar-nos aqui, vamos falar".

"E eu sei que não podes falar comigo da mesma forma que fazias antes, mas olha, perto do fim eu habituei-me a sentir a tua luz e vida, e a ouvir a tua voz sem palavras. Vamos voltar a isso. Vamos ter essa ligação e seguir em frente".

Spencer: Então ela claramente não está ainda a dormir?

Exatamente. Claramente não. Claramente não, nesse sentido. Ela nunca esteve realmente, dessa maneira. Ela estava a dormir no seu corpo, nesse aspeto em particular, e quando se libertou dele, foi como: "Aleluia! Eu a dormir? De maneira nenhuma! Tenho lugares para ir, coisas para fazer. Tenho de me mexer. Tenho apenas de me mexer e urinar por minha conta", sabes, o que quer que seja nesse sentido.

"Tenho apenas de me mexer. Chega de aparelhos, chega de camas. Estou de pé". Ela não está, de todo, deitada. Não há cá sono, nesse aspeto, porque ela esteve "a dormir" durante grande parte da fase final da sua vida. E foi por isso que ela se ausentou, de certa forma, porque tinha de tratar de

muita da sua própria vida. Mas agora, a presença dela está a crescer e ela está a tentar perceber: "Como é que eu chego até ele? E quais são os parâmetros para o alcançar? Porque eu não quero interferir. Não quero sufocar. Não quero atrasá-lo de forma alguma. Quero ajudá-lo nesse aspeto, mas não quero acabar por atrasá-lo".

Por isso, ela não pode ser "demasiado". Ela tem de ser muito subtil. Mas tu podes ser, entre aspas, "demasiado". Tu podes ser menos do que subtil nesse aspeto, e permitir-te essa energia, porque há muito que resta para tu fazeres no que toca ao teu próprio crescimento e mudança.

Mas grande parte disso é a consciência de que: "Eu cresci" (no passado) e "Eu mudei" (no passado). E sim, há mais a ser feito, mas eu já fiz a parte de leão. Agora, é o refinamento. E agora, nessa perceção, é chegar lá fora com este amor que é tão imenso e que estava tão focado. Chegar com este amor numa escala mais ampla. Num plano mais alargado, alcançando mais pessoas de uma forma diferente. E assumir isso. Assumir isso em ti, nessa perceção de quem és e do que representas. Muito importante nesta energia, sem dúvida.

E as próximas semanas serão duras. Algumas serão boas: "Ei, já superei isto, estou tranquilo, estou a avançar". E depois vais despencar nessa perceção em particular.

A outra coisa que queremos dizer é: sabe que ela é sempre uma parte de ti. Que tu mudaste agora; és diferente do que eras. Não apenas por terem estado juntos aqueles anos e por terem amado juntos aqueles anos, mas pela própria morte que te foi permitido testemunhar, da qual te foi permitido fazer parte. Não foi como se a tivessem levado e ela tivesse morrido num sítio qualquer que desconheces. Tu estavas lá. Fizeste parte daquela energia. Ela deu-te esse presente. Salvou-a a ela e mudou-te a ti para sempre.

Tu és diferente porque fizeste parte daquela morte. Tornei-me mais eu próprio. E isso está lá, e é sempre uma parte de mim. Nunca a perderei. Nunca a perderei enquanto sigo e vivo a minha vida, e a abraço, e trabalho com isso nessa perceção. Nunca a perderei. E é assim que deves trabalhar com isso e compreendê-lo, percebes?

Spencer: Sim.

Tudo bem. Faz sentido?

Spencer: Sim, sim. Ok.

Nós trabalharemos contigo. Trabalharemos contigo, sem dúvida. E sim, dizer adeus, conhecendo o adeus... não estamos juntos fisicamente, mas ela está lá. E quando estiveres pronto para ir, nesse sentido, sim, será como se nenhum tempo tivesse passado. Não vai ser um "finalmente", vai ser um "oh, aqui estás tu", desse modo.

Quanto à outra questão — o teu coração, nesse aspeto em particular, a arritmia — sim, um coração partido. E nesse aspeto: ok, eu entendo, eu compreendo. O que há a fazer com isso... e a outra parte, mencionaste também o sentido de mania... eu preciso de me ancorar nisso. Ok, o meu coração está partido e está a curar-se, sabendo que isso existe. A arritmia não vai desaparecer, mas está a curar-se.

E à medida que eu trabalho com isso, à medida que o desacelero, que me ancoro neste aspeto em particular e reconheço, admito, perdoo e peço a cura... o meu Eu Superior, a minha alma... ok. "E eu peço-te que cures este coração partido. Que cures este coração partido". E eu sei que vai levar tempo.

E sugerimos: olha para o resto deste ano até que passem... o que quer que seja metade do dobro de 52, 104 semanas ou o que for. Quando atingires a marca dos dois anos, permite-te ter uma — entre aspas — celebração privada do luto. Ou fá-lo-ás pelo meio, mas nessa altura, ok: este é um marco temporal. Dois anos. Passaram dois anos. "Agora vou ter uma celebração muito especial, privada, só minha, da tua morte". E nessa intenção em particular, vou também usar isso como um marco para a cura do meu coração partido.

Entretanto, eu cuido-me desta maneira. E sugerimos: sim, sim, atenção ao álcool, sem dúvida, tal como estás a fazer. Não tens de o eliminar, mas usa este tempo e pede essa cura. Um coração partido. E eu sei-o, mas preciso de permitir que essa cura desça. Ancora-te nesse coração em particular, pede a cura e depois permite esse fluxo de amor à medida que fazes a tua magia para os problemas do mundo, para as pessoas de quem gostas. À medida que deixas esse amor sair de ti.

Porque é o deixar entrar e o deixar sair — deixar entrar, deixar sair — esse é o verdadeiro "cardio" que vai ajudar e curar essa energia, com toda a certeza.

Spencer: Sim, houve o meu Eu Superior numa meditação... eu estava tipo: "Olha, eu quero estar vivo para realizar o teu sonho para mim". E o que ele me disse foi: "Quero que toques as pessoas com o teu amor". E eu fiquei... ele disse que poderá haver mais, mas que por agora é isto. Que por agora chega.

Isso basta, sabes?

Spencer: E na verdade, quanto mais me sento com isso, mais penso: "Tudo bem, isso não é apenas o suficiente, é imenso. É muito, muito bom".

Com toda a certeza, senhor. Muito obrigado. Com toda a certeza, senhor. Muito obrigado.

Robin: Olá. É a Robin.

Ah, certo, Robin. Sobre o que falamos?

Robin: Primeiro que tudo, quero agradecer-te por todos estes anos...

Fala um pouco mais alto, para que as pessoas te consigam ouvir.

Robin: Desculpa.

Ouvimos-te, ouvimos-te. E és muito bem-vinda.

Robin: Quero dizer-te obrigada. Amo-te muito e estou muito grata por estar aqui hoje. A jornada para chegar aqui não foi certamente elegante nem fácil — e não estou propriamente a falar da viagem, mas a jornada ao longo destes últimos anos tem sido de tanta mudança, tanta perda, tanta dor e luto. Mas tem sido também uma jornada onde, com o teu amor e a tua ajuda, consegui crescer e ser mais. E se não tivesse tido a oportunidade de estarmos juntos todos estes anos, não tenho a certeza se o pesadelo destes últimos anos não me teria engolido. E por isso digo: muito, muito obrigada.

De nada.

Robin: O que eu gostava de falar hoje é... gostava de falar sobre quando estive aqui há três anos. Fizemos aquele ritual lindíssimo e, nesse ritual, fizeste-nos condensar num pedaço de papel o que queríamos. E eu tenho estado a refletir muito sobre isso ontem e hoje, porque a verdade é que recebi exatamente o que pedi. Pedi para ser vista sem as minhas credenciais, sem nada — apenas para ser vista como a Robin que sou. E de uma forma muito interessante, à falta de melhor palavra, isso aconteceu certamente.

Mas o que eu gostaria de falar novamente, no nosso pedido de hoje, é: eu quebrei a minha "lei sombria". Lidei com ela. Fiz o trabalho. Fiz um bom trabalho ao longo destes últimos anos. Mas o que eu gostaria de falar é sobre a elegância e a facilidade, em vez da história da luta, do histrionismo, do melodrama... Gostaria de falar sobre iniciar a mudança. Como é que eu sigo em frente? Como é que eu abraço o mundo? Ainda tenho as minhas esperanças, o meu otimismo. Gosto de mim como ser humano. Acho — sei — que sou uma boa pessoa e estou grata pelo crescimento da minha magia. E eu só... Houve uma peça final em tudo isto que acho que foi, de certa forma, o ponto fulcral para mim: a venda da minha casa. Quando vendi a casa, no final de maio, os meus filhos mudaram-se e as responsabilidades de tudo na minha vida começaram a mudar. Aquela era a casa do Jim e minha e... peço desculpa... houve uma libertação em poder respirar de forma diferente por estar fora daquela casa.

Quero falar sobre algumas dessas mudanças, mas também sobre algo que aconteceu hoje de manhã. Estava a vestir-me, depois de uma noite em que dormi muito mal... a Kimberly e eu tivemos uma conversa ontem que me desconcertou a um certo nível — não teve nada a ver com a Kimberly em si, mas a conversa pôs certas coisas em movimento dentro de mim. Acordei hoje, estava a vestir-me depois dessa noite difícil e estava tão fora do meu corpo que bati com a cabeça; sangrei por todo o lado e, mais uma vez, lá veio a luta, o ferimento.

Preciso mesmo de falar contigo sobre isso. Nem é para perguntar "o que é que me está a escapar?", mas sim "o que posso fazer de diferente?" O que é que eu ainda estou a segurar? Quando falas sobre a "Zona Proibida" — com a qual já trabalhei bastante — o que é que ainda está lá que me mantém amarrada? Que te mantém amarrada a esta luta em que te encontras mergulhada?

Bem, antes de mais, sim, ainda estás a processar a situação. Não tanto no processo de luto propriamente dito, embora tenhas passado por isso e tenhas trabalhado nisso; mas entende que, na perda do Jim e nessa energia, existem "bolsas". E essas bolsas vão continuar lá, nesse sentido; não vais ficar sem elas.

No que toca àquelas frases do tipo "quando é que isto vai acabar?", a resposta é: nunca acaba. Nunca acaba. E tu vais dar com essas bolsas e vais cair nelas. Vais sentir a profundidade do luto, da perda e da falta que ele faz,

como se tivesse sido ontem. E vais perguntar-te o que há de errado contigo, para depois perceberes que não há nada de errado. Apenas bateste numa bolsa que não poderias ter enfrentado há um ano ou dois; só agora é que a podes experienciar e sair dela.

Para entendermos isto antes de avançarmos: aqui está o luto, e depois aqui está um nível dele, e outro nível, e outro. Eu consigo lidar com este e com aquele, e com a sua profundidade, etc., mas não conseguiria lidar com *este* no primeiro ano, ou nos primeiros seis meses; isso seria um buraco por onde eu poderia cair. Por isso, eu próprio, o meu Eu Superior e até o meu subconsciente não me deixam lidar com isso. Lidar com estas várias profundidades parecerá uma eternidade, mas eu passarei por elas. E, através do processo de luto que é aceitável numa realidade de consenso, com o tempo chegarei a isto.

E não é tanto "aqui", mas sim: aqui está o luto, e aqui está a próxima bolsa, e a seguinte, e a outra... a que eu não conseguia chegar desta forma, mas consigo chegar por *esta* via, à medida que cresço e mudo. Agora já posso experienciar isto, e o meu Eu Superior vai deixar-me, enquanto cresço, cair nesse poço, senti-lo e sair de lá outra vez para continuar a avançar. E, de cada vez que lá volto, avanço. Portanto, nesse aspeto, o processo continua. Basta estares atenta e alerta a isso. Esse nível de luto faz parte do processo de crescer e mudar.

A outra coisa que queremos sugerir aqui, e que está na base de muito disto, é o seguinte: Robin, passaste a vida toda à espera. Estiveste à espera de ser vista... bem, antes disso, estiveste à espera de ser amada. Estiveste à espera de ter sucesso. Estiveste à espera de ser vista.

E sugerimos que o que está a acontecer é que desenvolveste um ambiente, uma realidade onde "a vida é assim": eu espero. E, a seu tempo, serei amada, terei sucesso, serei feliz, terei tudo o que quero... mas preciso de esperar. Não é "esperar" no sentido literal, mas preciso de esperar por isto e por aquilo. Preciso de esperar pelos outros. Preciso de fazer este feliz, e aquele feliz. Preciso de cuidar deste e daquele, e assim que eles estiverem orientados, assim que eu tiver cumprido o meu dever ou a minha obrigação, ou lhes tiver dado algo, então poderei eu...

E não é o martírio do "quando será a minha vez?". Não, eu sei que a minha vez chegará, não tenho dúvidas disso; mas tenho de esperar pela

minha vez. Tenho de fazer isto e aquilo primeiro. Tenho de cuidar disto e daquilo, e resolver isto antes de poder avançar.

E sugerimos que a luta que tanto tem acompanhado o teu belíssimo crescimento faz parte da espera. É o que me abranda. É o que me impede de dar aquele salto que eu quero dar. Entende que isto tem sido uma vida inteira — desde a infância e adolescência até aos anos de adulta, até à riqueza do teu crescimento (que é muito, muito rico) — tem sido esta energia. Numa altura foi uma energia espessa, uma energia enorme; à medida que cresceste e mudaste, tornou-se uma energia cada vez menor até que, agora, se poderia dizer que é um fio. Mas ainda lá está. Parte do tecido do meu ser é que tenho de esperar pela minha felicidade, pelo meu sucesso, pelas minhas conquistas e atividades, etc.

Sugerimos que... antes de mais, isto faz sentido para ti? Falarmos disto como o "fio da espera" que está tecido na fábrica do teu ser?

Robin: Acho que, em termos de sustentar tudo isso, sim.

E esta é a parte difícil: na partida do Jim, a decisão de ir embora faz parte do presente dele para ti. "Robin, não tens de esperar por mim". Sim, "vou afastar-me agora, vou — entre aspas — sair do teu caminho". Porque muito do amor dele tinha a sua expressão no facto de tu esperares. Sim. Absolutamente.

Portanto: "Eu não quero estar no teu caminho. Não te quero manter à espera. Vou afastar-me agora. Estou pronto, pelos meus próprios motivos e razões — isto não é um sacrifício, é o meu presente para ti, para te dizer obrigado por me amares, obrigado por estares lá para mim, obrigado por tudo o que és. Agora, passa por mim. Eu afasto-me. Não tens de esperar por mim".

E isso é difícil, porque o amor é belo e maravilhoso, mas também estava entrelaçado com muita energia de espera. Agora que isso saiu do caminho, já não tenho de esperar mais. Mas, Robin, o que se passa aqui é que tens medo. Passei uma vida a esperar. Passei uma vida a criar a realidade *depois* de ter esperado. Tenho passado uma vida a trabalhar para ser livre: livre de, livre de, livre de... e agora?

E estás assustada, e compreende-se. "Tenho medo. Não sei necessariamente como funcionar. Não tenho a certeza de ser capaz. Não tenho a certeza de que não vou cair de cara no chão ou bater com a cabeça".

Agora tenho de esperar, agora tenho a luta, até a de hoje, nesse aspeto em particular. Mas, repara, foste tu quem ficou com o microfone primeiro; não tiveste de esperar que duas ou três pessoas falassem antes de ti.

O que queremos dizer é: de facto, há três anos, querias ser visível, ser apreciada, ser amada para além do que fazes. Queres ser amada por quem és, sem as tuas credenciais, como dizes. E sugerimos que conseguiste isso. Sugerimos que muito do que aqui está, nesta conjuntura, é a visibilidade. Estive à espera de ser visível durante muito, muito tempo, e agora estou neste limiar. Estou prestes a deixar de esperar para ser visível, a deixar de esperar para ser mais de quem eu sou. Sou conhecida, tenho sido mais, mas já não estou no precipício... estou no limiar, na iminência de me tornar mais visível. "Visibilidade" é até uma palavra limitada aqui. De *ser*. De ser verdadeiramente mais de quem eu sou. De ser verdadeiramente a maga poderosa, a mística poderosa que vim para ser. E já não tenho de esperar mais.

E sugerimos que: "Eu não consigo acreditar nisso... não consigo acreditar que não tenho de esperar. Certamente, certamente há algo mais que tenho de fazer. Certamente há algo mais que tenho de mudar". Agora podes fazer. Podes fazer isso agora. Segue em frente.

Robin: A sério?

Sim, segue em frente. Não tens de esperar. E sugerimos que, como passei tanto tempo da minha vida a esperar, e tanto tempo a mudar através da luta, deixar de esperar e deixar de lutar é demasiado assustador — por enquanto. E por isso estou a criar luta, a permitir a luta... não tanto a criá-la, mas a permiti-la como forma de me manter a salvo desse medo. Isto faz sentido?

Robin: Absolutamente.

Ok. Então, com o que trabalhar aqui? Não tens de ir trabalhar isso no sentido de "ok, quero curar isto". Não tens de saltar para dentro desse medo para ver o que acontece. Podes curar este medo. O meu Eu Superior, a minha alma... eu posso trabalhar com... aliás, vamos fazer uma espécie de ritual: o que estás disposta a deixar morrer? O que estás disposta a soltar? O que estás disposta a deixar aqui no Lake District para receberes a mudança que queres?

E que mudança é essa? É semelhante ao que fizemos há três anos. Há três anos, naquela mesma igreja, olhaste para isso: "Ok, quero curar isto.

Quero curar o meu medo de esperar e o meu medo da liberdade de *ser*". Eu não tenho medo da "liberdade de algo", mas a "liberdade para ser" assusta-me. E sugerimos: eu quero curar esse medo. Não todo o medo, mas *aquele* medo de já não estar à espera. Aquele medo da visibilidade, de ser quem sou, de ser realmente quem sou. E aquele medo de viver sem luta.

Eu posso pedir isso. Posso decidir: estou disposta a deixar que esse medo seja curado. Deixar esse medo ir e depois permitir-me lembrar, à medida que aceito quem sou, que assumo quem sou e deixo que isso atraia as mudanças — a liberdade que procuro. Deixar que essa função de aceitar quem sou gere a forma da facilidade e da elegância com que quero viver, aprender, crescer e tornar-me ainda mais, sim?

Robin: Sim. Faz sentido. Sim, muito obrigada.

Mas trabalha com essa ideia: passar a vida à espera. E vê como tantas coisas — coisas belas, coisas não tão belas, coisas de luta, até coisas fantásticas — fizeram todas parte dessa espera. E existe um fio... repara, eu tenho este tecido da minha vida que é muito intrincado, muito complexo, belíssimo, interessante, misterioso... mas nele está este fio da espera. E se eu puxar esse fio, será que a coisa toda se desmancha? Se eu realmente puxar esse fio para fora da fábrica do meu ser, será que a minha realidade se desmorona?

"Não, não se desmorona", dizemos nós. Mas tu pensas: "E se se desmoronar? E se se desmoronar?". É para isso que preciso de ajuda: para curar isso. Para curar para lá disso. Brinca com a ideia: pelo que é que eu poderia substituir o fio? Pelo que é que o poderia substituir? E deixa-te falar com a tua alma sobre isso, em termos do que existe em mim, o que é que também faz parte do tecido e que eu ainda não me permiti ver. E isso pode fazer parte dos presentes dos mundos, do "entre mundos". Faz sentido?

Robin: Absolutamente.

Muito bem. Obrigado. Quatro... e falta mais uma, cinco. Olá.

Su: Olá. Olá. Sim, sou a Su.

Sim, Su.

Su: Oh, estou tão feliz por ter este microfone! Mas gostava de voltar a algo que aconteceu no ano passado, porque queria ter uma compreensão

mais profunda para poder trazer isso para o futuro. Em julho do ano passado, fui à Cidade do Cabo, na África do Sul, para ajudar o meu pai a morrer.

Como vivi tanto tempo longe dos meus pais, houve sempre este medo de não chegar a tempo, mas também este sonho, esta visão que eu alimentava de que conseguiria chegar e que poderia estar presente para esta experiência. Tivemos um alarme falso um ano antes e, depois, recebi um telefonema a dizer que era preciso ir, basicamente porque a minha mãe estava a ir-se abaixo, mas o meu pai tinha tido dois ataques cardíacos, então eu disse: "Espera por mim, papá". Entrei no avião e, pelo caminho, tomei a decisão de que ia fazer magia de ressonância com o meu pai para o levar nesta jornada. Cheguei lá sem malas — três quartos das malas do avião perderam-se. Eu ignorei isso completamente, não me importei, e deitei-me na cama ao lado do meu pai. Ele estava literalmente à espera. Eu disse: "Ok, estou aqui, pai". Foi quase como: "Vamos lá".

E durante duas semanas tive a experiência mais extraordinária da minha vida, talvez... a de ir nesta jornada com o meu pai em direção à morte, e para lá do limite, para dentro da morte. E tivemos o momento mais belo. Senti-me, desde o minuto em que cheguei — talvez até antes de lá chegar —, mais integrada, mais ligada à adulta, mais maga. Senti como se tivesse sido elevada para um campo, quase um estado de êxtase; houve uma radiância que aconteceu. E fui capaz de criar, de cocriar com este pai incrível, esta ressonância em torno do campo onde ele estava deitado, paralisado abaixo dos braços.

Ele estava prestes a fazer 91 anos e tinha tido uma vida muito cheia; ele estava pronto. Nós mudámos a energia e toda a gente queria estar perto dele. Ele era um homem muito conhecido e amado, por isso as pessoas faziam quase fila na sala de estar, sabem? E eu dizia: "Pai, eu sei que estás cansado, podemos mandá-los para casa". E ele respondia: "Não, deixa-os entrar". E ele tinha palavras para todos. Ele era engraçado, divertidíssimo, e estava cheio de amor. Depois, sentia medo às vezes, e então falávamos sobre o "outro lado" e avançávamos nesses passos.

O que aconteceu disto foi que a minha mãe juntou-se à jornada e acabou por... sabem, foi como ver um romance. Há um ano, ela estava virtualmente a matá-lo, mas neste último minuto, nestas últimas semanas, eles viveram este romance que foi primoroso. Eu vi ali um exemplo de alguém que foi

absolutamente capaz de morrer para o passado. Ela libertou-se de todos os disparates de antes e a memória dela, agora, é deste romance primoroso.

Portanto, eu tive duas semanas, e ele morreu belissimamente. Depois fiquei para organizar o memorial, que foi mágico. Passei um mês e meio lá, e depois trouxe a minha mãe para aqui durante um mês. Foram dois meses e meio a sentir este estado de ser extraordinário, extraordinário, em torno de algo sobre o qual o consenso geral dizia: "Esperem lá, o que é que se passa convosco? É suposto estarem tristes!". Mas estávamos tão radiantes, havia algo em nós... e eu senti isso.

Então voltei e, passado dois meses e meio, quando a minha mãe se foi embora, eu colapsei. Fui simplesmente esmagada pelo luto. Mas experienciei algo, e este era o paradoxo que eu sempre mantive: que a realização estava ligada à minha carreira, ao meu trabalho. Sabem, sempre achei que a realização vinha de estar "na zona", e ainda acho que esse é um lugar de realização. Mas experienciei um nível de realização em torno da morte do meu pai que me deu algo que eu gostaria de compreender mais profundamente e preservar.

Eu estou a preservá-lo, mas foi algo tão elevado, num certo sentido, que tem sido muito difícil reintegrar-me num certo nível. E eu sei que ele está lá. Quase me matei na autoestrada pouco depois disto. Quando o meu carro finalmente falhou o muro por dois segundos, por uma fração de polegada, tudo o que estava no carro tinha caído do banco. Foi logo após isto; eu olhei para baixo e havia fotografias do meu pai no leito de morte, na cadeira, no banco ao meu lado... sabem, foi como um "obrigada, pai". Portanto, estou neste período de reativação e, ao mesmo tempo, ocorreu isto e eu gostava de...

Muito bem. Belo. E muito obrigado por falares disso com tanta clareza, tanta eloquência e com detalhes tão bonitos sobre esta experiência — este ritual de morrer de que foste capaz de fazer parte tão ricamente e tão plenamente.

A morte é, de facto, uma das coisas mais belas; das coisas mais belas que se pode fazer no decorrer da vida, nesse aspeto em particular. E sugerimos uma série de questões aqui para falarmos sobre isso. Sabes, quando se fala de longevidade e imortalidade e coisas deste género, toda a gente quer viver muito tempo, certamente, e nós encorajamo-lo, com toda a

certeza. Absolutamente. Mas a coisa que torna a vida tão bela, a coisa que permite que a vida seja tão fenomenal, é o facto de ela acabar.

Sugerimos aqui que existe um fim para a vida desta forma. Aqueles seres imortais, os Sírios e, mais claramente, os Sonhadores Lemurianos — que alguns de vós foram, claramente —, e aqueles sábios Lemurianos, esses antigos que eram imortais, eles acabavam sempre, após um longo período de tempo, por entregar o corpo. Acabavam sempre por morrer. Sugerimos que eles não tinham de o fazer, mas queriam fazê-lo.

Porque — não sendo a única coisa, claramente que não — uma coisa vitalmente importante que faz uma vida valer a pena ser vivida é o facto de ela vir a terminar. No amor, falamos disso, de facto, quando falamos dos Sonhadores Lemurianos e dos seus companheiros: o facto de eles se virem a separar e de virem a dizer adeus, pois o sonhador irá partir e morrer. Numa relação amorosa, a chave para que ela seja profunda é ser-se capaz de dizer adeus. Saber que aquela forma de relação amorosa, a forma, irá morrer.

Amaremos um ao outro pela eternidade? Absolutamente. Essa é uma realidade viável para muitos, sem dúvida. Mas, numa encarnação particular, uma relação amorosa tem um fim. E isso faz parte da beleza. Parte do que dá riqueza a uma relação amorosa é saber que ela vai acabar. O que dá riqueza a uma vida é saber que ela vai acabar. Porque, de facto, a morte é um dos mais belos rituais da alma.

Poder-se ser privilegiado o suficiente para testemunhar e fazer parte, para partilhar essa experiência de outrem... o teu pai foi gracioso — e usamos a palavra "gracioso" de forma muito clara — ao ter isso como parte da sua natureza, parte da sua graça de ser, ao deixar-te fazer parte disso. Muitas pessoas dizem: "Vai-te embora, quero morrer sozinho, quero passar por isto sozinho". Mas ele foi tão gracioso ao ponto de te acolher, de esperar por ti. Ele esperou por ti. Ele estava prontíssimo para partir e poderia ter simplesmente ido, mas não. "Ok, vou esperar por ti e vamos passar este tempo juntos. Vou prolongar esta saída, não tanto por ter medo, mas porque estou a desfrutar deste tempo juntos. Esta intimidade, esta proximidade, esta ternura, esta vulnerabilidade que estamos a partilhar um com o outro".

E este nível de confiança... o amor que está aqui é tão, tão palpavelmente maravilhoso. "Quero demorar-me nele mais um pouco contigo e com a minha mulher". E, nesse aspeto particular, sim, muito do passado entre os dois... e que beleza a da tua mãe, que beleza a dessa

experiência. A ressonância do morrer, aquele domínio que foi criado onde ela pôde simplesmente largar toda a bagagem. Não por um sentido de desespero, mas por um sentido de... "ei, por baixo de toda essa bagagem, o que é real é o amor". E, nesse aspeto, foi uma experiência bela.

Su: E houve outra peça com a mãe: ela disse-me muitas vezes desde então: "Eu tinha tanto pavor de morrer, e o presente que o pai me deu foi o de eu já não ter medo de morrer". Já não tem medo nenhum.

Sim, absolutamente. E por isso ela está lá na Cidade do Cabo, aos 87 anos, nas nuvens.

Su: Sim. Nova vida.

Nova vida, absolutamente. Nova vida, sem dúvida alguma. E aqui, nesse sentido, vês o que aconteceu: claro que, no mundo do consenso, a morte tornou-se algo tão aterrador. Sim, a perda da espiritualidade, como dizemos; a perda dos anciãos. Falámos um pouco sobre como, quando se entra no "tempo da sombra", antigamente existiam os anciãos. Por exemplo, como mencionámos ontem, muitas vezes as crianças eram entregues aos avós na altura da "ferida", para se separarem do pai e da mãe e serem criadas pela avó ou pelo avô — por alguém que já estivesse "bem temperado", que soubesse do que se tratava.

O ponto é que eles estavam lá para lidar com isso. Havia quem ajudasse na altura da ferida, na altura da sombra e na altura do crescimento. Havia os anciãos e, de facto, os anciãos que lá estavam para a altura da morte. Mas quando tudo isso se fechou e se recuou perante tudo isso, agora os tempos de sombra podem ser psicologicamente horríveis e podem dar cabo da vida das pessoas para sempre; elas nunca superam a sombra nessa realidade de consenso.

E a morte... bem, até a menopausa, já agora, que surge pelo caminho e que é um tempo de libertação para a mulher. Os homens, invejosos disso no chauvinismo da época, têm de transformar isso numa coisa horrível, miserável e terrível. E, por isso, uma mulher está prestes a tornar-se livre... "Oh meu Deus, isto é uma crise total! Não podemos deixar que isso aconteça, malta. Não as podemos deixar libertarem-se. Credo, não! Ou elas servem para parir os nossos filhos ou não prestam para nada, são lixo. Deitamo-las fora nessa altura". O único valor delas seria servir-nos. Portanto, a ideia de uma mulher ser livre, pensar por si mesma, ter as suas próprias ideias, viver a sua

própria vida, fazer o que quer sem precisar de nós... "Oh meu Deus, falem-me lá de um 'calorão'! Temos de criar a ideia de que isto é uma coisa horrível. Não entrem na menopausa, e não sejam pós-menopáusicas!".

Pois, aí está uma delas, porque é um tempo de libertação. E, da mesma forma, a morte é um tempo de libertação extrema, no sentido em que a tua alma vem para te levar. Quando a tua alma vem levar-te para mais perto de casa. Eu Sou. Eu Sou. Eu Sou.

Tu falas de realização, e é disso que se trata. E a questão é — e nós sugerimos isso quando falámos numa das noites, há um par de anos, sobre atingir esse estado de realização — que este trabalho, ou aquela coisa, ou aqueloutro, não são verdadeiramente realizadores. São as coisas que podem, talvez, ajudar-te a chegar lá; podem gerar uma ressonância que te pode atrair para essas coisas.

Por muito que falemos de paixão — no sentido de que pintar não é a tua paixão, ler não é a tua paixão, criar isto não é a tua paixão. As pessoas falam disso assim, na linguagem corrente: "Oh, tenho esta paixão pela leitura" ou "esta paixão por caminhar no bosque". Isso não é realmente a tua paixão. Essas são as coisas que fazes para despertar a tua paixão.

E, nesse sentido, a paixão é algo que... sabes, não é tangível. Não é algo que possas pôr numa caixa. Mas quando eu leio, isso agita a minha paixão, desperta o fogo. E, por isso, deves vê-la nesse sentido: que a paixão é um fogo na tua barriga ou no teu corpo; ou é um "sumo", um líquido. É ou fogo ou água. E quando eu leio, isso agita essas águas e elas fluem, ou o fogo acende-se. Quando faço este projeto criativo ou aquele, as minhas paixões ganham vida.

Essa é uma afirmação mais precisa, mas compreendemos que, para facilitar a comunicação, se diga: "tenho uma paixão por ler, por escrever, pela arte, por caminhar", etc. O que queres realmente dizer é que essas atividades são o que acende esse fogo, ou o que abre a torneira dessas águas e permite que o fluxo aconteça. No que toca à realização, o teu trabalho não é realizador nesse sentido, nem isto ou aquilo na tua vida o é; mas são o que fazes para agitar essa energia que pode ser a realização, para sentires esse estado.

A chave para estar realizado, ou para esse sentido de realização, é dupla. Já nos ouviste usar a frase: "entrega o teu sentido de separação".

Entrega a ilusão de que estás separada. Entregar o sentido de separação é parte disso; a outra parte é estares disposta a entrar no insondável. Estares disposta a render-te, novamente, ao insondável. E nessas duas frases, ao estares com o teu pai durante aquelas duas semanas, ao fazeres aquela jornada com ele, ao deitares-te ao lado dele e ao estares ali a falar com ele — verbal e não verbalmente —, sugerimos que tu, em vários momentos, te entregaste ao insondável.

Porque ali estávamos nós, a explorar a morte e o além; e nisso não houve um: "é assim que as coisas são, pai, é assim que eu acho que são e, portanto, é melhor seguires o meu programa". Não. Foi mais como: "vamos descobrir, vamos descobrir juntos". E eu estou disposta a que seja algo totalmente diferente do que presumo. Estou disposta a abrir-me totalmente ao que quer que possa ser. E, nesse estado de ser, tu entregaste-te ao insondável.

Ao mesmo tempo, entregaste o teu sentido de separação. Eu já não era a Sue, nesse aspeto. Eu estava apenas ali, parte da mistura, parte da energia, parte desta consciência que era ele, que era eu, que era ela, que eram eles.

Isso faz parte do domínio. A alma dele, tão presente; a alma do domínio, tão presente, preenchendo o espaço, tão abrangente que, ao entrares naquele espaço, foi como se eu me tivesse libertado de mim mesma. Não apenas da minha bagagem, mas libertei-me de mim mesma e rendi-me — sem me perder, sem perder o meu sentido de identidade — rendi-me ao insondável. Ou melhor, entreguei o meu sentido de separação e rendi-me ao insondável. E naquele momento — e não é mais do que um momento — tu tens consciência da sabedoria, para lhe darmos um rótulo: a Sabedoria de Deus (Tudo O Que É).

E nesse estado de ser, isso é a realização. Isso é a realização. Essa foi uma forma de a atingir: estar com o teu pai e fazer parte daquele ritual de morrer que ele e a alma dele atravessaram, e que ele esteve disposto a partilhar contigo. Obviamente, eu não tenho de ir necessariamente de leito de morte em leito de morte para experienciar a realização na minha vida; mas existem outras formas de o fazer. Sugerimos que, nesta acalmia, nesta pausa, o que estás a permitir que aconteça é uma maturação. Um amadurecimento em ti que te vai permitir explorar, particularmente, a tua criatividade.

Particularmente, e queremos usar estas palavras como metáforas: o fluxo da cor. O fluxo da cor. Não falamos de cor literal; falamos do fluxo da

cor emocional, ao permitires-te, na tua expressão criativa, ver que o que estás a fazer é tecer e criar, trabalhando com o fluxo da cor, com o fluxo da emoção. Uma metáfora, por favor. Ao fazê-lo, isso não vai ser "a realização", mas a tua reinvenção e a expressão da tua criatividade tornar-se-ão outra fonte, outro reservatório no qual poderás entregar o teu sentido de separação e render-te ao insondável, proporcionando esses momentos de realização.

Ver a coisa desta maneira: estar com alguém que morre não é "realizador"; fazer o teu trabalho ou a tua criatividade não é, em si, "realizador". Mas podem ser a tua via para a realização. Podem ser a via que, de forma mais elegante, te permite entregar o teu sentido de separação e render-te ao insondável.

Nesse aspeto, aquela experiência da morte deu-te isso. Agora tens um mapa de estrada, tens o campo morfogenético, já lá estiveste. Agora, ao permitires o amadurecimento, sentirás essa energia. Março será uma altura muito boa para ti, para começares a mexer-te, a avançar. Por isso, mantém-te calma durante o resto de fevereiro e pelo mês de março. Março e abril serão muito poderosos para ti. Sugerimos que esse movimento de energia criará outro lugar, outra via: quando eu fizer isto, terei a oportunidade — não sempre, mas terei nessa experiência a oportunidade — dessa entrega. E, nessa entrega, reside a realização.

Portanto, sim: a minha criatividade oferece-me a oportunidade de realização. O meu trabalho é realizador? Absolutamente, mas é nesse estado. E é para aí que te moves. É um belo presente do teu pai. E que maravilha, até no sentido do que veio depois: após a tua mãe se ir embora, veio o luto. Tens de passar pelo luto; é uma parte crítica. Mas foi tão belo e tão maravilhoso, sem dúvida. E depois, ao saíres desse momento, mergulhas na profundidade do luto. E que beleza teres-te permitido isso; não houve um: "isto não é lógico e, portanto, não devia estar assim". Não. Estás. E sentiste esse luto porque, sim, existe o luto deste lado, o de já não estares com ele. Ele está contigo e a olhar por ti, certamente.

E que belo, de facto... não o facto de quase teres tido um acidente, mas que belo olhares para baixo e, de entre todas as coisas, veres ali uma fotografia dele. A lógica diz: "obviamente, tinhas a fotografia no carro". Sim, mas a magia pergunta: "por que é que aquilo apareceu por cima, de entre toda a confusão? Por que é que não caiu para o chão, ou de face voltada para

baixo?". Estava ali mesmo para dizer: "sim, eu estou aqui, estou a olhar por ti". Novamente, obrigado por me dares este presente. Deixa o amadurecimento acontecer. Deixa-te explorar alegremente essa criatividade com a mesma abertura com que exploraste com ele. Vai ser algo grandioso e belíssimo.

Su: Oh, isso é tão maravilhoso. Obrigada.

Com certeza. Muito bem. Mais uma vez, muito obrigado por partilhares isso desta maneira, porque muitos de vós estão a lidar com pais e com entes queridos conforme o tempo passa. E é importante começar a compreender a morte pelo que ela verdadeiramente é. Talvez seja apropriado, neste "Ano da Liberdade", lembrar que a morte é o curador físico definitivo. Como temos dito muitas vezes, a magia funcionou: "estou a programar a cura para fulano... e ele morreu". Bem, a tua magia funcionou.

Nós compreendemos que não era essa a forma que querias que a tua magia tomasse, e não estamos a dizer que o mataste — por favor! — mas essa foi a cura para ele. "Bem, não correu como eu queria". Pois, desapega-te da tua ganância; não sejas tão gananciosa ao ponto de dizer que tem de ser à tua maneira. Levou muito tempo ao canal (médium) para aceitar isso, no que toca aos trabalhos de magia: deixar que a magia tome a sua própria forma.

A morte é a cura definitiva, a cura física. Não é a emocional-mental, porque as emoções e a mentalidade são eternas; mas se a morte for bem gerida, então pode ser também a cura emocional e mental. É um tempo tremendo de libertação e de liberdade. É por isso que dizemos que mesmo aqueles que são imortais escolhem sempre morrer. Não num melodrama suicida, mas porque estão prontos para se moverem, prontos para esta liberdade.

E é aqui que a sociedade se torna tão invejosa e perturbada. As mulheres e a liberdade que a menopausa proporciona... "oh, não, não, vamos convencê-las de que é uma coisa horrível e miserável". Funcionou ao longo de centenas de anos. Mas também com a morte: as pessoas zangam-se com quem quer morrer. Agora, estamos de acordo que o suicídio melodramático é apenas uma manipulação: "vejam ao que me levaram, vejam como arruinaram a minha vida". Mas existem alturas em que as pessoas... o suicídio assistido, por exemplo. Estiveram juntos a vida toda e agora a sociedade diz-lhes que têm de ir viver para lares separados e nunca mais se verem. Ou pessoas com certas doenças... a energia de Kevorkian e toda essa atividade.

As pessoas ficam tão ultrajadas com a ideia de que alguém possa ser livre da sua dor e dos seus fardos. Novamente, não o encorajamos, não é a opção de primeira escolha, mas é espantoso ver como uma sociedade pode ficar tão ultrajada. Tens um corpo, uma alma que está aprisionada num corpo com morte cerebral, mantida viva apenas por máquinas. Os entes queridos dizem: "vamos deixar esta pessoa ir, vamos libertá-la". E a sociedade, os tribunais, os juízes, as organizações religiosas e igrejas alinham-se para assinar petições: "não, caramba, têm de manter esse corpo vivo!". Só porque a morte é "algo horrível". É como caranguejos numa caixa: um está prestes a sair para ser livre e os outros dizem "não vais, não, vais ficar aqui ligado a este equipamento, aprisionado nesse corpo para sempre".

É espantoso observar essa energia. A morte é o libertador definitivo da forma física. É como os veículos: recebes o teu primeiro carro aos 18 anos. Biologicamente és um adulto. Mas não o podes trocar; tens de ficar com aquele para sempre. E se alguém te apanha a tentar trocá-lo, põem-te na garagem, em cima de blocos, tiram-te as rodas e mantêm-te lá para sempre. Dizem-te: "não te podes livrar desse veículo". Que ridículo! Este corpo é um veículo. E em certos pontos, se tentas trocá-lo e te apanham, prendem-te. O suicídio é um crime, pois claro.

É assim que tem sido: tanto medo da liberdade e tanto medo da perda. "Eu não quero perder-te, não quero deixar-te ir". É parte disso, é complexo. Mas existe essa energia de libertação. Por isso, se tiveres a oportunidade, quando alguém está pronto para morrer de forma graciosa e bela, ou quando é apropriado para a sua cura que o faça... se tiveres a oportunidade de fazer parte disso, mesmo à distância, é um presente belíssimo que eles te dão. Se te deixarem entrar para fazeres parte disso, sem dúvida.

Su: E, deste-me uma peça final lindíssima. O meu pai era médico, um daqueles médicos alopatas que era um verdadeiro mago, um curador. Alguém disse que ele era um "medicine man". E acho que quando disseste que ele quis ter pessoas por perto no fim — incluindo aquelas duas mulheres maravilhosas que cuidavam dele e que cantavam... — acho que ele queria ensinar as pessoas, no fim. Porque ele tinha visto tanta morte... e esse foi o seu presente final: dar isso a eles.

Dar-lhes isso, sim, absolutamente. Estar com eles.

Su: Acabaste de me dar essa peça, é maravilhoso.

Fazer parte dessa energia, sem dúvida. Uma experiência belíssima, belíssima, com toda a certeza.